выпуск 89

библиотека
психологии
и психотерапии



Rollo May

The Meaning of Anxiety

Published by Pocket Books
New York

Ролло Мэй

Смысл тревоги

Перевод с английского
М.И. Завалова и А.И. Сибуриной

Москва
Независимая фирма «Класс»
2001

УДК 159.9
ББК 88
М 97

Мэй Р.
М 97 Смысл тревоги / Перев. с англ. М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. М.: Независимая фирма "Класс", 2001. — 384 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 89).

ISBN 5—8635—034—0 (РФ)

Пытаемся ли мы разобраться в психологических причинах кризисов в политике, экономике, предпринимательстве, профессиональных или домашних неурядицах, хотим ли углубиться в сущность современного изобразительного искусства, поэзии, философии, религии — везде мы сталкиваемся с проблемой тревоги. Тревога вездесуща. Это вызов, который бросает нам жизнь. В книге выдающегося американского психотерапевта Ролло Мэя феномен тревоги рассматривается с разных позиций — с исторической, философской, теоретической и клинической точек зрения. Но главной его целью стало размышление о том, что значит тревога в жизни человека и как можно ее конструктивно использовать.

Книга ориентирована не только на читателя-специалиста. Она доступна студенту, ученому, занимающемуся общественными науками, или обычному читателю, который хочет разобраться в психологических проблемах современного человека. Фактически, эта книга обращена к читателю, который сам ощущает напряженность и тревожность нашей жизни и спрашивает себя, что это значит, откуда берется тревога и что с ней делать.

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль
Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

ISBN 0—671—82302—7 (USA)
ISBN 5—8635—034—0 (РФ)

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Эта книга — плод многолетних исследований и размышлений, касающихся одной из самых острых проблем нашего времени. Практический опыт убеждает психологов и психиатров в том, что центральным вопросом психотерапии является вопрос о природе тревоги. Понимание этой проблемы приближает нас к пониманию процессов интеграции и дезинтеграции личности.

Если бы тревога была просто патологическим феноменом, этот вопрос интересовал бы лишь специалистов, работающих с людьми, а подобная книга могла бы привлечь лишь профессионалов. Но мы все больше понимаем, что живем в “эпоху тревоги”. Пытаемся ли мы разобраться в психологических причинах кризисов в политике, экономике, предпринимательстве, в причинах профессиональных или домашних неурядиц, хотим ли углубиться в сущность современного изобразительного искусства, поэзии, философии, религии — везде мы сталкиваемся с проблемой тревоги. Стресс и напряжение, которыми наполнена повседневная жизнь современного человека, настолько велики, что почти все мы так или иначе ищем ответ на вопрос: что нам делать с чувством тревоги?

На протяжении последних ста лет психологи, философы, историки и другие исследователи человеческой природы уделяют все больше и больше внимания проблеме тревоги. О том, почему это безымянное и бесформенное беспокойство, преследующее современного человека, привлекало их интерес, мы поговорим чуть позже. Но, насколько я знаю, только двум мыслителям удалось представить объективное описание тревоги и указать конструктивные методы обращения с ней. Я имею в виду две статьи, одна из которых написана Кьеркегором, другая — Фрейдом.

В настоящем исследовании представлены различные теории тревоги, принадлежащие разным областям знаний. Мы попытаемся найти точки соприкосновения различных концепций, чтобы создать какую-то общую основу для углубления нашего понимания. Если в результате синтеза разных теорий удастся создать более цельную и систематическую картину феномена тревоги, основная цель данной книги будет достигнута.

Конечно, тревога не представляет собой чисто абстрактную концепциею, как плавание не является теоретическим вопросом для человека, чья лодка перевернулась вдали от берега. Размышления о тревоге, не имеющие отношения к человеческим проблемам, не стоят того, чтобы о них писать или читать. Поэтому теоретический синтез дополняет описания конкретных случаев, с помощью которых можно понять, какие конкретные факты подкрепляют мои представления о смысле тревоги и ее роли в существовании человека.

Я сознательно ограничил сферу этого исследования, представив мысли и наблюдения людей, которые по всем своим важнейшим характеристикам являются нашими современниками (даже из них я выбрал наиболее значимые фигуры). Эти люди — представители западной цивилизации, как мы ее сегодня понимаем: среди них философы, например, Кьеркегор, психотерапевты, в частности, Фрейд, писатели, поэты, ученые, исследовавшие экономику или историю нашего общества, и другие мыслители, которые внесли свой вклад в понимание проблемы человека. Временные и пространственные ограничения позволят нам лучше сконцентрироваться, но я вовсе не стремился показать, что тревога — это проблема исключительно нашего времени или только западной культуры. Надеюсь, моя книга вызовет желание исследовать другие области, которые остались за ее рамками.

Поскольку в наши дни тема тревоги привлекает к себе огромное внимание, я писал эту книгу, ориентируясь не только на читателя-специалиста. Она доступна студенту, ученому, занимающемуся общественными науками, или обычному читателю, который хочет разобраться в психологических проблемах современного человека. Фактически, эта книга обращена к читателю, который сам ощущает напряженность и тревожность нашей жизни и спрашивает себя, что это значит, откуда берется тревога и что с ней делать.

Читатель, стремящийся получить общее представление о различных направлениях психотерапии, может использовать эту книгу как удобный учебник: в ней представлены взгляды нескольких ведущих представителей этой области. Отношение разных школ психотерапии к проблеме тревоги ярко высвечивает особенности каждой из них.

Работая над книгой, я мог оттачивать и расширять свои представления о тревоге, поскольку беседовал об этой проблеме со многими коллегами и друзьями — их так много, что нет смысла перечислять все имена. Но я хочу выразить особую признательность О.Г. Ма365реру, Курту Гольдштейну, Полу Тиллиху и Эстер Ллойд-Джонс, которые читали мою рукопись по мере ее создания и затем обсуждали со мной проблему тревоги, каждый с позиций своего направления. Эти беседы сильно повлияли на мои представления. Кроме того, прямо и косвенно мне помогал Эрих

Фромм и его коллеги по Институту психиатрии, психоанализа и психологии Эленсона Уайта. И еще мне хочется выразить благодарность психиатрам и социальным работникам той организации, в которой проводились интервью с незамужними матерями. Эти специалисты помогли мне глубже понять описанные мною случаи, но по очевидным причинам я не могу назвать их имена.

Ролло Мэй
Нью-Йорк
февраль 1950 года

ПРЕДИСЛОВИЕ К ДОПОЛНЕННОМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание этой книги вышло в 1950 году, с тех пор было проведено множество исследований феномена тревоги, который привлекает к себе все большее внимание. До 1950 года на эту тему были написаны всего лишь две книги, но за последнюю четверть века появилось множество новых публикаций. Подобным образом, до 1950 года этому вопросу было посвящено всего полдюжины статей, а к настоящему времени можно насчитать до шести тысяч публикаций и диссертаций, касающихся тревоги и связанных с ней вопросов. Феномен тревоги обсуждается уже не только в кабинетах специалистов, но и на публике. Я рад тому, что первое издание "Смысла тревоги" также способствовало росту интереса к этой проблеме.

Но, несмотря на то, что многие люди ревностно занимаются этим вопросом, я не вижу ни одного исследователя, который разрешил бы загадку тревоги. Наши познания возросли, но мы до сих пор не знаем, что нам делать с нашей тревогой. Хотя в целом теоретические представления о нормальной тревоге, описанные в первом издании, не вызывают возражений, из этой теории еще не сделаны практические выводы. Мы все еще склонны полагать, что "психически здоровый человек может жить без тревоги". Мы не понимаем, что иллюзорный идеал жизни, из которой исключена тревога, представляет собой искаженное восприятие реальности, и это особенно очевидно в наше время на фоне таких явлений, как ядерная энергия и водородная бомба.

Тревога имеет смысл. Хотя она может разрушать жизнь человека, тревогу можно использовать конструктивно. Сам факт, что мы выжили, означает, что когда-то давно наши предки не побоялись пойти навстречу своей тревоге. Первобытные люди, как сказали бы и Фрейд, и Адлер, испытывали тревогу в те моменты, когда их жизни угрожали зубы или когти диких зверей. Тревога сыграла решающую роль в жизни человека, научив наших предшественников думать, а также пользоваться символами и орудиями для защиты от врагов.

Но и современному человеку по-прежнему кажется, что опасность исходит от зубов и когтей наших физических врагов, тогда как причины тревоги лежат в сфере психологии и духовности — в широком смысле этого слова, поскольку тревога связана с ощущением бессмысленности. Мы уже боимся не тигров и мастодонтов, мы

боимся потерять самоуважение, боимся отвержения со стороны нашей группы, боимся проиграть в соревновании с другими людьми. Тревога видоизменилась, но наши переживания по своей сути не отличаются от переживаний наших предков.

Тревога — важнейший элемент существования человека. Так, например, я испытываю тревогу перед каждой лекцией, хотя уже сотни раз выступал перед аудиторией. Однажды, устав от этого напряжения, которое казалось мне чем-то излишним, я приложил все свои силы, чтобы избавиться от подобного состояния. И действительно, в этот вечер, начиная лекцию, я был совершенно спокоен и свободен от обычного напряжения. Но выступление мое оказалось неудачным. Ему недоставало напряжения, ощущения риска, того чувства, какое испытывает лошадь перед скачками, — то есть всего того, в чем проявляется нормальная тревога.

Встреча с тревогой может (обратите внимание на слово *может*, это не происходит автоматически) освободить нас от скуки, может обострить наше восприятие, она создает то напряжение, на котором основано сохранение человеческого существования. Если есть тревога, значит, человек живет. Как и лихорадка, тревога свидетельствует о том, что внутри человека идет борьба. Пока эта борьба продолжается, еще не поздно найти конструктивное решение проблемы. Когда тревога кончается, это означает, что битва завершилась, и за ней может последовать депрессия. Вот почему Кьеркегор называл тревогу нашим “лучшим учителем”. По его мнению, тревога возникает тогда, когда перед человеком раскрываются новые возможности. Это указывает на одну тему, которая пока еще остается недостаточно исследованной, — на взаимосвязь тревоги с творчеством, оригинальностью и сообразительностью. Мы немного затронем эту тему в третьей части книги.

Я полагаю, нам нужна ясная теория тревоги, которая бы включала в себя не только нормальную и невротическую тревогу, но и отражение тревоги в литературе, искусстве и философии. Такая теория должна быть в высшей степени отвлеченной. Полагаю, она должна основываться на таком определении: тревога есть *переживание Бытия, утверждающего себя на фоне Небытия*. К сфере небытия относится все то, что ограничивает или разрушает бытие, например, агрессия, утомление, скука и, конечно, смерть. Я переработал эту книгу в надежде, что ее публикация поможет создать подобную теорию тревоги.

Я рад выразить мою признательность аспирантам и коллегам, которые вынудили меня переработать данную книгу. Выполняя эту задачу, я получил гораздо больше, чем ожидал. Я особенно благодарен моему сотруднику доктору Джоанн Купер, которая помогла мне найти необходимую литературу и в процессе работы над книгой высказывала свои глубокие замечания.

Ролло Мэй
Тибурон, Калифорния
июнь 1977 года

Я понял, что все вещи, которых я боялся и которые боялись меня, являются добрыми или злыми лишь в той мере, в какой они воздействуют на мой разум.

Спиноза. *"Трактат об усовершенствовании разума"*

Я бы сказал, что познание тревоги — это приключение, которое должен испытать всякий человек, чтобы не погибнуть — либо от того, что он не знает тревоги, либо от того, что тревога его поглотит. Поэтому тот, кто научился тревожиться надлежащим образом, научился самому главному.

Кьеркегор. *"Понятие тревоги"*

Без сомнения, проблема тревоги является узловой точкой многих важнейших вопросов; разрешение загадки тревоги прольет поток света на всю психическую жизнь человека.

Фрейд. *"Введение в психоанализ. Лекции"*

Часть первая

ПОПЫТКИ ПОНЯТЬ ТРЕВОГУ

Глава первая

ТРЕВОГА И ДВАДЦАТЫЙ ВЕК

> Но есть эпохи, когда целое поколение оказывается между двумя эпохами, между двумя укладами жизни в такой степени, что утрачивает всякую естественность, всякую преемственность в обычаях, всякую защищенность и непорочность!*
>
> Герман Гессе. *“Степной волк”*

Каждый современный человек, если только он внимательно относится к своей жизни, знает — как на своем личном опыте, так и из наблюдений над жизнью окружающих, — что в наше время феномен тревоги охватывает все стороны жизни. С 1945 года, с момента изобретения атомной бомбы, проблема тревоги вышла из подполья. Люди осознали свою тревогу, которая связана не только с опасными ситуациями (например, с неконтролируемым применением ядерного оружия или с политическими и экономическими катаклизмами), но и с менее явными, глубинными источниками тревоги внутри нас самих. К последним относятся внутреннее смятение, отчуждение, потеря направления, неуверенность человека, сталкивающегося с противоречивыми ценностями или стандартами поведения. Поэтому нет ни малейшей нужды “доказывать” тот очевидный факт, что в наши дни тревога пронизывает все сферы жизни человека.

Поскольку в современном обществе люди более или менее признают существование скрытых источников тревоги, в этой вводной главе мы постараемся показать, как тревога вышла на поверхность, как она стала *явной* проблемой во многих самых разных областях современной культуры. Создается впечатле-

---

* Перевод С. Апта.

ние, что к середине двадцатого века тема тревоги заняла центральное место в таких разных областях, как наука и поэзия, религия и политика. За двадцать-тридцать лет до этого общество еще жило как бы в другой эпохе, которую можно назвать "эпохой скрытой тревоги", — я надеюсь продемонстрировать это ниже, — а с середины века началась, по словам Одена и Камю, "эпоха явной тревоги". И с этим феноменом уже нельзя не считаться: тревога из скрытой стала явной, то, что раньше приписывали "настроению", превратилось в насущный вопрос, который необходимо определить и прояснить во что бы то ни стало.

И это относится не только к пониманию эмоциональных и поведенческих расстройств или к их терапии, где тревога стала, выражаясь языком Фрейда, "узловой проблемой". Тема тревоги является центральной и во многих других, самых разных областях — в литературе, социологии, политике и экономике, педагогике, религии и философии. Я хочу проиллюстрировать это примерами; начну с самых общих, а затем перейду к более конкретным областям знаний, где тревога рассматривается как научная проблема.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Если мы попытаемся исследовать тему тревоги в американской литературе, например, двадцатых или тридцатых годов, то встретимся скорее с симптомами тревоги, чем с явной тревогой. Хотя в этот период было создано не слишком много изображений явной, выступающей на первый план тревоги, исследователь найдет в художественной литературе тех лет много признаков скрытой тревоги. Вспомним то явное ощущение одиночества, настроение непрерывного поиска — отчаянного и навязчивого, но всегда обреченного на неудачу, — в книгах Томаса Вульфа. Читая страницы с описаниями тревоги, можно обратить внимание на одну вещь: часто эта тревога вращается вокруг одной темы, символически выраженной в названии книги Вульфа — "Ты уже не вернешься домой". Невротическая тревога рождается из-за того, что герои Вульфа неспособны принять психологический смысл невозможности снова вернуться домой, то есть принять свою психологическую автономию. Образы из романов Вульфа (поскольку писатели в символической форме выражают, и часто необыкновенно точно, бессознательные представления и конфликты своей культуры), по-видимому, свидетельствуют о том, что многие люди двадцатых-тридцатых годов начали понимать: невозможно снова вернуться домой; более того, невозможно в поисках безопасности опереться на экономические, социальные и этические реалии прошлого. Благодаря этому открытию тревога вышла на

поверхность сознания, стала, наряду с чувством “бездомности”, явной проблемой. Тема дома и матери, связанная с тревогой, будет встречаться нам снова и снова, обретая конкретность по мере нашего углубления в феномен тревоги.

В пятидесятых годах тревога стала уже явной темой литературы. Одна из поэм У.Х. Одена носит название “Эпоха тревоги”[1]. Поэт считал, что эти слова наиболее точно представляют картину его времени. Хотя фоном для внутренних переживаний четырех главных героев поэмы служит война, — где “необходимость похожа на ужас, а свобода — на скуку”[2], — Оден со всей определенностью показывает, что истоки тревоги его героев, как и других людей того времени, лежат на более глубоком уровне, чем внешнее событие, война. Четыре героя поэмы, отличающиеся друг от друга по своему темпераменту и происхождению, имеют некоторые общие черты, характеризующие наше время: им свойственно одиночество, жизнь лишена для них ценности, они ощущают свою неспособность любить или быть любимым, — хотя все они желают любви, стремятся к ней и все на время освобождаются от чувства одиночества под действием алкоголя. Источник тревоги следует искать в современной культуре, в частности, как считает Оден, в том, что современный мир, в котором обожествляются коммерческие и технические ценности, требует от человека конформизма:

Мы движемся по воле колеса;
Одно движение всем управляет:
подъем и спад зарплат и цен...[3].

...Дурацкий мир,
Где поклоняются техническим новинкам,
Мы говорим и говорим друг с другом,
Но мы одиноки. Живые, одинокие.
Чьи мы?
Как перекати-поле, без корней[4].

И все четыре героя думают о том, что их тоже затянет в себя бессмысленная механика этого мира:

...Мы знаем страх того,
Что мы не знаем. Сумерки приносят
Неясный ужас. Торговать полезным
Товаром в сельской лавке...
Учить прилежных девушек
Наукам в школе? Уж поздно.
Когда же нас попросят? Или просто
Мы не нужны совсем?[5]

Эти люди утратили способность воспринимать себя самих как нечто ценное, они не верят в свою неповторимость. Одновременно герои поэмы, символизирующие всех нас, потеряли веру в других и утратили способность общаться в подлинном смысле этого слова[6].

Альберт Камю назвал наше время "веком страха", сравнивая его с семнадцатым веком, веком математики, с восемнадцатым — веком физики, и с девятнадцатым — веком биологии. Камю понимал: в этом сравнении потеряна логика, поскольку страх нельзя отнести к наукам. Он говорил: "Но все-таки это связано с наукой, поскольку именно научные достижения привели к тому, что наука отрицает саму себя, а сверхразвитая техника грозит уничтожить земной шар. Более того, хотя страх нельзя назвать наукой, его можно с определенностью назвать техникой"[7]. Наше время нередко называют "веком психологии". Какая связь существует между страхом и психологией? Не страх ли заставляет людей исследовать свою внутреннюю жизнь? Мы будем размышлять над этими вопросами на протяжении всей книги.

Другим писателем, который оставил нам яркое изображение тревоги, был Франц Кафка. Всплеск интереса к его творчеству в сороковых-пятидесятых годах двадцатого века говорит об изменении характера общества в это время. Тот факт, что все больше людей, читая Кафку, находили в нем что-то важное, примечателен: значит, Кафка выразил переживания многих людей того времени. Главный герой романа "Замок" посвятил свою жизнь героической и безнадежной попытке поговорить с хозяевами замка, управляющими всей жизнью деревни. Они могли бы указать герою его место и придать какой-то смысл его существованию. Антигероем Кафки движут "самые первичные жизненные потребности, желание укорениться, обрести дом, найти свое дело в жизни, стать одним из местных жителей"[8]. Но хозяева замка остаются непостижимыми и недосягаемыми, и жизнь героя Кафки теряет свое направление и свою целостность, герой остается одиноким среди окружающих. Можно бесконечно размышлять о том, что символизирует замок, но очевидно: его хозяева олицетворяют собой власть бюрократизма, настолько сильную, что она подавляет и личную автономию, и подлинные межличностные взаимоотношения. Мы смело можем утверждать, что Кафка писал о буржуазной культуре конца девятнадцатого — начала двадцатого века, когда техническая эффективность была возведена на пьедестал, а человеческие ценности растоптаны.

Герман Гессе, который в меньшей мере, чем Кафка, пользовался литературными символами, с большей прямотой говорил об источниках тревоги современного человека. Травматические социальные изменения осознали сначала в Европе, а уже потом в Америке; поэтому (хотя "Степной волк" был написан в 1927 году) книги Гессе в большей мере касаются проблем, вставших перед жителями Соединенных Штатов в сороковых годах. Жизнь главного героя книги, Галлера, является притчей о человеке нашего времени[9]. По мнению Гессе, одиночество и тре-

вога Галлера (и его современников) объясняются тем, что в буржуазной культуре конца девятнадцатого — начала двадцатого века слишком большой перевес получили технические и рациональные ценности, а динамические иррациональные компоненты переживаний были подавлены. Галлер пытается выйти из своей отчужденности и одиночества, отпустив на свободу свои чувственные и иррациональные желания, которые он раньше сдерживал (эта сторона его жизни и есть "волк"). Но это приносит лишь временное облегчение. И Гессе не предлагает современному западному человеку путей освобождения от тревоги, поскольку считает, что в настоящее время "целое поколение оказывается между двумя эпохами". Другими словами, буржуазные стандарты поведения и меры контроля вышли из строя, но еще нет новых стандартов, которыми можно было бы заменить старые. Гессе видит в записках Галлера "документ эпохи, ибо душевная болезнь Галлера — это мне теперь ясно — не выверты какого-то одиночки, а болезнь самой эпохи, невроз того поколения, к которому принадлежит Галлер. И похоже, что *неврозом этим охвачены* не только слабые и неполноценные индивидуумы, отнюдь нет, а *как раз сильные, наиболее умные и одаренные*"[10].

СОЦИАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

В области социальных исследований тревога также оказывается на переднем плане. Супруги Линд дважды изучали жителей американского городка Мидлтауна — в двадцатых и тридцатых годах нашего века[11]. Сравнение этих двух исследований показывает, как ощущение тревоги становится в Америке открытой социологической проблемой. Первое исследование проводилось в двадцатых годах, и в то время осознанная тревога еще не беспокоила жителей Мидлтауна. Эта тема вообще не отмечена в указателе к объемистому труду Линдов. Но психолог, читающий работу Линдов, может увидеть в поведении жителей Мидлтауна проявления *скрытой тревоги*. Например, они одержимы работой ("предприниматели и рабочие трудятся лихорадочно", стремясь заработать как можно больше денег[12], охвачены стремлением соответствовать социальным нормам общества, проявляют стадный инстинкт (желая, например, во что бы то ни стало вступить в определенный клуб) и лихорадочно заполняют деятельностью свое свободное время (например, посвящая его автомобилю), даже если эти занятия достаточно бессмысленны. По воскресеньям многие люди садились в свои машины, проезжали пятьдесят миль, а затем возвращались домой. Приходят на ум страницы Паскаля, содержащие описание симптомов скрытой тревоги: ненасытное стремление человека отвлечься, убежать от томления, чтобы беспокойство растворилось в бурной деятельности. Лишь один житель Мидлтауна (охарак-

теризованный Линдами в первом томе как "проницательный" наблюдатель) глядел глубже, чем другие горожане, и ощущал, что за таким поведением скрывается некий страх. Он говорит: "Эти люди чего-то боятся; что же это с ними происходит?"[13]

Но повторное изучение того же общества в тридцатых годах дает совсем иную картину. *У людей появилась осознанная тревога.* "Всех жителей Мидлтауна объединяет одна общая черта, — замечают Линды, — неуверенность перед лицом сложного современного мира"[14]. Конечно, появился внешний повод для тревоги — экономическая депрессия. Но было бы ошибкой полагать, что *причиной* тревоги явилась экономическая нестабильность. Линды верно отмечают: растерянность жителей Мидлтауна связана с *ролевой неопределенностью* каждого человека. В их отчете написано: "Жители Мидлтауна запутались в противоречивых моделях поведения, ни одну из которых нельзя ни категорически отвергнуть, ни безусловно одобрить, так что все время остается неопределенность. Или же, когда группа явно санкционирует определенную роль, человек оказывается под давлением культурных норм, которым он не в состоянии соответствовать"[15].

Этот хаос противоречивых моделей поведения выражает социальные изменения, происходившие в то время во многих сферах общественной жизни; эти изменения, о которых подробнее будет сказано ниже, тесно связаны с тревогой, охватившей современный мир[16]. Поскольку, отмечают Линды, "большинство людей не в состоянии вынести изменения, когда они происходят одновременно во всех сферах жизни"[17], и экономика, и социальная идеология в Мидлтауне стали *более жесткими и консервативными*. Этот зловещий симптом и выражает тревогу, и работает как механизм защиты от тревоги. Намечается связь между тревогой и тоталитарной политикой. Этот вопрос мы подробнее рассмотрим в других разделах книги.

Роберт Лифтон, которого можно назвать социальным психиатром, оставил нам много ценных замечаний, помогающих понять процесс "промывания мозгов"[18], волновавший людей всего мира с пятидесятых годов. Я не буду подробно рассказывать об интересном труде Лифтона, но приведу лишь одну цитату, прямо связанную с нашим основным предметом размышлений:

> "Джон С. Данн, выдающийся католический богослов, говорит, что в наши дни появилась новая религия, которую можно назвать словом "путешествие". Вот как Данн описывает этот процесс: "Мы можем встать на точку зрения человека иной культуры, другого образа жизни, другой религии... А затем наступает момент, когда мы должны совершить столь же важный шаг в противоположном направлении, который можно назвать "возвращением": обогащенные новым

опытом, мы возвращаемся к нашей собственной культуре, к нашему образу жизни и нашей религии"[19].

"Но у этого процесса есть и другая, темная сторона. Сама возможность совершать подобные "путешествия", все это бесконечное разнообразие, превращающее человека в Протея, может порождать тревогу. Тревога перед неопределенностью и расплывчатостью заставляет человека искать жесткой определенности, и мы видим проявления этого в широком распространении фундаменталистских религиозных сект и во всевозможных тоталитарных духовных движениях"[20].

Упоминание о Протее связано с идеей Лифтона о том, что современный человек постоянно меняет свою идентичность. Протей, согласно древнегреческой мифологии, мог менять свое обличье, он мог быть "диким вепрем, львом, драконом, огнем или водным потоком... Он не мог только одного — *остановиться на каком-то одном обличии,* пока его не свяжут или не закуют в цепи". Желание постоянно менять маски, непрерывно изменяться в соответствии с окружающей средой, не имея понятия о том, "что же на самом деле мое и кто я такой"[21] (как это выразил один "Протей" нашего времени) свидетельствует о головокружительном изменении нашего социального мира. Неважно, радует это или обескураживает, но нельзя отрицать, что такое состояние выражает радикальный переворот, произошедший в обществе.

Лифтон говорит о том, что тревога современного человека (например, тревога перед лицом возможной ядерной войны) вызывает *оцепенение*. Это защитный процесс эмоционального отстранения, когда человек, бессильный что-либо предпринять, теряет чувствительность, отбрасывает от себя ощущение угрозы. С помощью помутнения сознания можно одержать над тревогой временную победу. Возможно, за это потом придется расплачиваться; по крайней мере, так было с узниками, захваченными вместе с судном "Пуэбло". Один исследователь, изучавший этих людей, писал: "Возможно, кратковременная адаптация основывалась на сильном вытеснении и отрицании и неблагоприятные последствия появятся позже"[22] — то есть позже такой человек может совершить самоубийство или у него может возникнуть психотическая депрессия.

ПОЛИТИКА

Идеальные взаимоотношения между политикой и тревогой выразил Спиноза, который писал о "свободе от страха". По его мнению, государство должно "освободить каждого человека от страха, чтобы он мог жить и действовать,

чувствуя свою защищенность и не причиняя вреда себе и своим ближним". Но если мы рассмотрим политику в современном мире, то найдем множество признаков явной или скрытой тревоги. Не будем обсуждать все источники фашизма, но обратим внимание лишь на одно явление: фашизм зарождается и набирает силу в те годы, когда все жители страны испытывают тревогу. Тиллих, свидетель прихода к власти Гитлера в Германии, так описывает ситуацию в Европе в тридцатые годы, когда в Германии зарождался фашизм:

> "Прежде всего, везде чувствовался *страх* или, точнее, какая-то неопределенная тревога. Была утеряна экономическая и политическая стабильность, кроме того, люди не могли найти защиты также и в культуре или в религии. Как будто не на чем было строить: все основания оказались разрушенными. Люди все время ожидали какой-то катастрофы. Поэтому у всех появилось жадное стремление к надежности и безопасности. Свобода, которая приносит страх и тревогу, потеряла свою привлекательность; лучше крепкая надежная власть, чем свобода и страх"[23].

В такие периоды люди цепляются за авторитарную власть, чтобы избавиться от тревоги. В этом смысле тоталитаризм играет в обществе ту же роль, что и невротический симптом, защищающий человека от невыносимой тревоги. Герберт Мэфьюс, видевший развитие итальянского и испанского фашизма, писал: "Фашизм был подобием тюремной камеры, где человек получает какую-то защищенность, крышу над головой и ежедневное питание"[24]. Подобную роль, с некоторыми существенными отличиями, играет и коммунистический тоталитаризм. Артур М. Шлезингер заметил: "Коммунизм заполнил "вакуум веры" — пустое место, оставленное потерявшей свое значение официальной религией. Новая идеология давала стремление к цели, которое вылечивает человека от мучительной тревоги и сомнения"[25]. Как я покажу далее, подобные тоталитарные режимы не являются следствием исключительно экономических причин — они продукт духовного, этического и психологического вакуума, возникшего в Западной Европе после разрушения буржуазных традиций. По словам Мартина Ибона, коммунизм рождается из "отчаянного желания найти направление в хаосе и пустоте"[26]. В этом хаосе и пустоте царит тревога. Тоталитаризм получает силу по той причине, что он, как и симптом, "связывает" тревогу и приносит некоторое облегчение[27].

Кроме подобных ярких симптомов тревоги в эти годы на социально-политическую сцену выходят проявления *неопределенной* тревоги. В то время люди часто повторяли слова Франклина Рузвельта, сказанные им при вступлении в должность президента: "Нам следует страшиться лишь одной вещи — самого страха". Это свидетельствует о том, что все большее число людей стали понимать, что такое "страх страха", — или, точнее, что такое тревога, — перед лицом социально-политических изменений нашей эпохи[28].

Появление атомной энергии превратило смутную "свободно плавающую" тревогу в нечто конкретное. Когда впервые были сброшены атомные бомбы, Норман Казенс выразил тревогу перед новыми грозными возможностями человека такими страстными словами:

> "Начало атомной эры принесло не надежду, а скорее страх. Примитивный страх, страх неведомого, страх перед силой, которую человек не может обуздать или понять. Такой страх не нов — это классический пример страха перед иррациональной смертью. Но вчера этот страх усилился, вырос. Он вырвался из бессознательного в сознание, наполнил нас первобытным ужасом.... Там, где человек не находит ответа, он встречается со страхом"[29].

Даже если мы не верим в смерть от пули или атомной бомбы, тревога, присущая этому зловещему миру, нас все равно не покидает. Историк Арнольд Тойнби полагает, что у нынешнего поколения людей нет серьезных оснований опасаться новой мировой войны, но "холодная война" будет продолжаться еще долго. Это означает, что мы будем жить в состоянии постоянного напряжения и беспокойства. Пребывать в состоянии тревоги в течение жизни одного поколения и даже дольше — мрачная перспектива.

Но картина имеет и свои светлые стороны. Тойнби считает, что напряжение холодной войны можно использовать конструктивно, поскольку оно побуждает нас повышать социально-экономический уровень жизни на Западе. Я согласен с Тойнби: наше политическое и социальное выживание зависит как от способности переносить тревогу, связанную с пугающей политической ситуацией в мире, так и от способности использовать эту тревогу конструктивно.

Тойнби приводит притчу, которая прекрасно описывает конструктивное использование тревоги, и я кратко ее перескажу. Рыбаки, перевозившие живую сельдь из Северного моря, увидели, что рыба в их резервуарах становится вялой, несвежей, а, следовательно, и ее стоимость падает. Тогда один рыбак предложил запустить в резервуар пару хищных зубаток. Испытывая смертельную опасность рядом с зубатками, сельди не только избавились от вялости, но стали еще более активными и здоровыми[30]. Разумеется, остается другой вопрос: будет ли реакция запада на зубатку (Китай или Россию) конструктивной, то есть сможем ли мы использовать тревожную политическую ситуацию преимущественно для созидания?

Тревогу еще больше усиливает то, что мы не можем найти определенного виновника зла — "дьявола", на которого можно было бы спроецировать наши страхи. Тревогу усиливает и тот факт, что мы сами — субъективно и объективно — являемся участниками проблемы. Как говорил Пинатс: "Мы повстречали врага, он — это мы сами".

ФИЛОСОФИЯ И БОГОСЛОВИЕ

Тревога стала также центральной проблемой современной философии и религии, и это особенно ярко показывает распространенность феномена тревоги в нашей культуре. Тема тревоги занимает такого богослова, как Райнольд Нибур, который особенно много размышляет о сегодняшней экономике и политике. Она привлекает к себе внимание философов Пауля Тиллиха и Мартина Хайдеггера, которые по опыту собственной жизни знакомы с кризисами и изменениями, произошедшими в западном обществе за три последних десятилетия.

Если принять определение Ницше, утверждавшего, что философ — это "врач культуры", можно рассматривать идеи философов и богословов не просто как продукт умозрительных построений, но как диагноз состояния современной культуры.

Согласно определению Тиллиха, тревога есть человеческая реакция на угрозу *небытия*. Человеку свойственно осознавать свое бытие, но он также знает, что в любой момент его существование может прекратиться. Конечно, Тиллих сформулировал эти мысли еще до появления атомной бомбы, но бомба становится весомым символом, с помощью которого множество людей соприкасаются с угрозой небытия. Тревога — с философской точки зрения — появляется тогда, когда человек осознает, что бытие существует на фоне неустранимой возможности небытия. Это, как мы увидим, походит на концепцию Кьеркегора, утверждавшего, что тревога есть "страх перед ничто". "Небытие" — не просто страх физической смерти, хотя, возможно, именно смерть является самым распространенным предметом и символом тревоги. Угроза небытия относится к религиозной и духовной сфере жизни, поскольку это есть страх перед *бессмысленностью* существования. Обычно угроза бессмысленности воспринимается как угроза моему Я (Гольдштейн говорил о "растворении Я"). Но когда человек принимает вызов этой тревоги, когда видит *угрозу* бессмысленности и *противостоит этой угрозе*, он сильнее чувствует свое Я. Это обостряет восприятие человека, направленное на самого себя, на свое бытие, отличающееся от мира небытия или мира объектов.

В богословской доктрине Нибура, касающейся человека, тревога занимает центральное место. Нибур утверждает, что любое действие человека, творческое или разрушительное, включает в себя элемент тревоги. Тревога проистекает из того факта, что человек, с одной стороны, ограничен, что он, подобно животным, подчинен случайностям и природным нуждам. С другой же стороны, человек обладает свободой. В отличие "от животных, он видит, что в ситуации существует неизвестность, и готов пойти на риск". Таким образом человек выходит за пределы своей ограниченности. "Можно сказать, что человек — су-

щество и связанное, и свободное, ограниченное и не знающее границ — постоянно испытывает тревогу. Тревога — неизбежный спутник парадокса свободы и ограниченности, присущего человеческой жизни"[31]. Мы еще вернемся к этим мыслям, когда будем говорить о тревоге как о предпосылке невроза, а пока обратим внимание на то, что Нибур на своем богословском языке называет тревогу "внутренней предпосылкой греха. Слово *тревога* описывает состояние внутреннего искушения"[32].

ПСИХОЛОГИЯ

"Тревога является наиболее яркой особенностью западной цивилизации", — говорит социальный психолог Р.Р. Виллобай. Он подкрепляет свое утверждение статистическими данными из трех сфер социальной патологии, на которые, по его мнению, оказывает влияние тревога. Виллобай приводит статистику *самоубийств*, *функциональных психических расстройств* и *разводов*. Число самоубийств в большинстве стран континентальной Европы в течение последних 75—100 лет постоянно увеличивается. Говоря о функциональных психических расстройствах, Виллобай замечает: "Создается впечатление, что количество психических заболеваний растет, при том, что созданы лучшие возможности для их лечения и диагностики"[34]. На протяжении двадцатого века во всех странах, кроме Японии, неуклонно повышается количество разводов. По мнению Виллобая, эти цифры говорят о том, что современный человек не способен терпеть стресс, приспосабливаясь к своему супругу, и что статистика разводов в современном обществе есть признак тревоги. Интересен тот факт, что в Америке выросло лишь количество разводов по причине "жестокого обращения", число же разводов по всем прочим причинам снижается. Виллобай считает, что "жестокое обращение" имеет прямое отношение к тревоге: "Когда поведение партнера вызывает тревогу, это называют *жестоким обращением*".

Виллобай приводит данные статистики, подтверждая свое "убеждение, основанное на здравом смысле: в нашем обществе тревоги стало гораздо больше". Тут с ним нельзя не согласиться. Но можно усомниться в том, что существует прямая связь между этими статистическими данными и тревогой. Возможно, что увеличение числа разводов связано не только с тревогой, но и с изменением отношения к разводу. Логичнее *рассматривать рост числа разводов, самоубийств и психических заболеваний как симптом и следствие постоянного изменения современной культуры, которое травмирует современного чело-*

века. Тревогу также можно рассматривать как симптом и плод нестабильного состояния культуры.

Если проследить за динамикой разводов, мы увидим, что "американцы, вступающие в первый брак в возрасте 25—30 лет, разводятся в три-четыре раза чаще, чем сорок пять лет тому назад" (статистические данные, опубликованные в 1976 году)[35]. За последние двадцать лет частота разводов увеличилась более чем вдвое. Но эта статистика скорее свидетельствует о том, что мы живем в обществе, находящемся в состоянии радикального изменения, и потому наше общество охвачено тревогой.

В других главах книги мы подробно рассмотрим, что думают о тревоге представители различных направлений психологии. Здесь я сделаю лишь некоторые вводные замечания: постепенно тревога стала центральной темой теории обучения, динамической психологии и особенно психоанализа и других школ психотерапии. Психологи уже давно поняли, что опасения и страхи ребенка, особенно страх наказания перед родителями и учителями, сильно влияют на обучение. Но лишь недавно ученые обратили внимание на многочисленные скрытые формы тревоги, которые пропитывают процесс обучения дома и в школе. Тем, что тревога стала одним из центральных вопросов теории обучения, мы обязаны таким психологам, как Маурер, Миллер, Доллард и их последователям, занимавшимся теорией обучения[36].

Более тридцати лет назад Фрейд выделил тревогу как основную проблему в сфере эмоциональных и поведенческих нарушений. Дальнейшее развитие психоанализа лишь укрепляло эту точку зрения. В наши дни психологи самых разных направлений признают, что тревога есть "*фундаментальное свойство невроза*" или, если воспользоваться словами Хорни, "*динамический центр невроза*". Но это относится не только к психопатологии. В настоящее время стало очевидным: в жизни человека — "нормального" или "ненормального" — тревога играет гораздо более важную роль, чем казалось несколько десятилетий назад. И неважно, думаем ли мы о "нормальном" или патологическом поведении человека, — Фрейд в любом случае был прав, когда утверждал, что разрешение "загадки" тревоги прольет "поток света на всю психическую жизнь человека"[37].

ЗАЧЕМ НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Несмотря на то, что тревога стала центральной проблемой во многих областях нашей культуры, понять эту проблему по-прежнему нелегко по той причине, что различные теории и исследования были и остаются не скоординированны-

ми между собой. Так было в 1950-м, так же обстоит дело и сейчас, в 1977 году, несмотря на то, что этой проблемой занимаются многие одаренные психологи. Если почитать материалы всевозможных симпозиумов, посвященных тревоге, то можно заметить, что специалисты даже и говорят на разных языках. То, как Фрейд описывает проблему тревоги, в книге, опубликованной в 1933 году, до сих пор звучит актуально: "Вас не должно удивлять, что у меня накопилось много новой информации относительно наших гипотез о феномене тревоги. Неудивительно и то, что вся эта информация пока еще не подводит нас к решению этой сложной проблемы". На данном этапе понимания тревоги необходимо найти "правильные абстрактные идеи и попытаться приложить их к сырому материалу наблюдений таким образом, чтобы навести в нем порядок и достичь более ясного понимания"[38].

Цель настоящего исследования и заключается в том, чтобы по мере своих сил "навести порядок в эмпирических данных и достичь более ясного понимания" феномена тревоги, над теорией которой различные ученые работают независимо друг от друга. Я хочу собрать воедино разнообразные теории и рассмотреть их в их культурном и историческом, а также биологическом и психологическом аспектах. Затем я предполагаю найти общие черты этих разнообразных концепций, их различия и, насколько это возможно, объединить различные точки зрения, чтобы *получить целостную и всестороннюю теорию тревоги*. Клинические примеры, представленные в этой книге, являются иллюстрациями к теории тревоги. Они должны продемонстрировать различные аспекты целостной современной теории тревоги. Возможно, они также заставят в чем-то усомниться или породят новые вопросы.

Глава вторая

ТРЕВОГА В ФИЛОСОФИИ

> У меня нет желания говорить высокие слова обо всей нашей эпохе, но тот, кто наблюдал жизнь современного поколения, едва ли может отрицать, что абсурдность нашей жизни, а также причина тревоги и беспокойства нашего поколения заключается в следующем: с одной стороны, истина становится все сильнее, охватывает все больше предметов, отчасти она даже растет в своей абстрактной ясности, но, с другой стороны, чувство уверенности неуклонно уменьшается.
>
> Серен Кьеркегор. *"Понятие тревоги"*

До появления Фрейда и других глубинных психологов проблемой тревоги занимались философы, в частности те философы, кого интересовали вопросы этики и религии. Мыслители, которых особенно привлекали такие предметы, как тревога и страх, обычно не стремились к созданию отвлеченных умозрительных систем, их больше привлекали экзистенциальные конфликты и кризисы, сопровождающие жизнь человека. Они не могли отмахнуться от проблемы тревоги, как это не удается ни одному человеку. Поэтому неслучайно глубже всех проблему тревоги понимали те философы, которых наряду с философией интересовала также и религия. К таким мыслителям можно отнести Спинозу, Паскаля и Кьеркегора.

Нам важно познакомиться с представлениями философов о тревоге по двум причинам. Во-первых, очевидно, что в трудах философов можно найти глубокое понимание смысла тревоги. Например, Кьеркегор не только предвосхитил многие концепции Фрейда, но в каком-то смысле даже предсказал дальнейшее развитие его идей. Во-вторых, это позволит нам рассмотреть проблему тревоги в историческом контексте.

Тревога каждого отдельного человека обусловлена его положением в определенной точке исторического развития культуры, поэтому для понимания тревоги человека нам необходимо иметь представление о его культуре, в том числе об основных концепциях, которые окружали его в детстве[1]. Таким образом, в этой главе мы узнаем о зарождении некоторых явлений культуры и установок, которые существенным образом повлияли на тревогу в современном обществе.

Одна из таких тем — идея о дихотомии психического и телесного, в ее современном виде сформулированная Декартом и другими мыслителями семнадцатого века. Эти представления повлияли на многих людей конца девятнадцатого и всего двадцатого века: они породили ощущение психологической нецельности человека и вызывали тревогу. Именно благодаря появлению подобных идей проблема тревоги встала перед Фрейдом[2].

Другая важная тема — тенденция нашей культуры обращать внимание преимущественно на "рациональные", технические феномены и подавлять так называемые "иррациональные" переживания. Поскольку тревога всегда в какой-то мере иррациональна, в нашей культуре это переживание вытеснялось. Чтобы подойти к этой теме, мы зададим два вопроса: почему проблема тревоги не привлекала внимания общества до середины девятнадцатого века? И почему этой проблемой не занимались различные школы психологии (за исключением психоанализа) до конца тридцатых годов, несмотря на то, что к тому моменту психологи уже на протяжении пятидесяти лет занимались исследованиями страхов? Среди прочих потенциальных объяснений можно выделить одно — и достаточно важное. Оно заключается в том, что со времен Ренессанса люди стали подозрительно относиться к "иррациональным" явлениям. Обычно мы обращаем внимание лишь на те переживания, которые воспринимаются как "рациональные", для которых существуют разумные "причины". И, соответственно, именно такие переживания получают право стать объектом научного изучения. Подобную тенденцию можно увидеть, например, у некоторых незамужних матерей, истории которых представлены в настоящей книге. Обратите особое внимание на случай Хелен, которая испытывала сильную тревогу из-за своей внебрачной беременности, но вытесняла тревогу, заслоняя ее от себя псевдонаучными "фактами" о беременности. Стремление исключить из сознания все мысли и чувства, которые нельзя принять с "разумной" точки зрения или невозможно объяснить, характерно для многих современных людей.

Поскольку страх есть нечто типичное и определенное, мы можем найти для него "логические" причины и изучать страхи с помощью математических методов. Но тревога обычно воспринимается как нечто иррациональное. Тенденция вытеснять тревогу, поскольку она кажется иррациональной, или рационализировать ее, то есть превращать в "страх", в современном обществе свой-

ственна не только лишь одним интеллектуалам. То и дело эта тенденция оказывается основным препятствием в клинической или психоаналитической работе при терапии тревожных пациентов. Случай Хелен (глава 9) является тому хорошим примером. Чтобы понять происхождение этой установки, необходимо исследовать общепринятые установки и идеи нашего общества.

Рассматривая представления философов, я не буду касаться того, как они повлияли на мышление окружающих или как на них повлияли идеи предшественников. Скорее нас интересует тот факт, что именно эти представления отражают развитие культуры. Некоторые философы, чьи идеи были важны как для их современников, так и для потомков (о некоторых из таких мыслителей и пойдет речь в этой главе), смогли понять и выразить основной смысл и направление развития культуры своей эпохи. Именно поэтому идеи передовых мыслителей одного века в последующие столетия становятся расхожими представлениями, то есть бессознательными мнениями многих людей[3].

Начнем наш обзор с семнадцатого века, потому что именно тогда были сформулированы идеи, господствующие в наше время. Многие принципы, которыми руководствовались ученые и философы семнадцатого века, зародились еще в эпоху Ренессанса, но лишь в семнадцатом веке — в этот классический период, связанный с именами Декарта, Спинозы, Паскаля, Лейбница, Локка, Гоббса, Галилея и Ньютона, — эти представления были систематизированы.

Различных философов семнадцатого века объединяет одна общая черта: размышляя о человеческой природе, они ищут "рационалистического разрешения проблемы человека"[4]. В основе их представлений лежало убеждение в том, что человек есть рациональное существо, которое может самостоятельно управлять своей жизнью — интеллектуальной, социальной, религиозной и эмоциональной. Математика тогда воспринималась как основной инструмент разума. Вера в "автономию разума", как ее называл Тиллих, или в "математический разум", если пользоваться словами Кассирера, явилась интеллектуальной основой того переворота в культуре, который начался в эпоху Ренессанса, повлек за собой крушение феодализма и абсолютизма и в итоге выдвинул на первое место буржуазию. В те времена люди верили, что с помощью автономного разума человек способен контролировать свои эмоции (так, например, считал Спиноза). Вера в разум предполагала господство над естественной природой. Эта идея еще больше укрепилась в связи с успехами физических наук. Декарт дал импульс такому направлению мысли, поскольку жестко отделял разум и процесс мышления (сущность) от физической природы (протяжение).

Из дихотомии Декарта следует один важный вывод: *естественную природу, в том числе тело, можно понять с помощью законов механики и математики и подчинить этим законам*. Так у человека нового времени зарождается ин-

терес ко всему, что поддается объяснению в рамках технических и математических подходов. В результате, во-первых, люди стремились приложить методы механики и математики к всевозможным аренам жизни человека, а, во-вторых, все, что не поддавалось такому подходу, рассматривалось как нечто малозначащее. После эпохи Ренессанса параллельно с подавлением не доступных технике "иррациональных" переживаний началось развитие промышленности. Эти две тенденции тесно связаны между собой, они порождали одна другую. То, что можно сосчитать и измерить, в промышленном мире имеет практическую ценность, а "иррациональные" явления этой ценности начисто лишены.

Вера в то, что естественная природа и тело человека подвластны математическим законам и технике, освобождала от тревоги. И не только потому, что техника должна была удовлетворить телесные потребности человека и защитить его от естественных опасностей, но и потому, что человек освобождался от "иррациональных" страхов и тревог. Человек избавился от страха перед демонами, ведьмами и колдовством, на чем фокусировалась тревога всех людей в течение двух последних столетий Средневековья и в период Ренессанса. По словам Тиллиха, картезианцы, утверждавшие, что душа не может оказывать влияние на тело, смогли "расколдовать мир". Благодаря идеям последователей Декарта сошло на нет преследование ведьм, практиковавшееся в течение всей эпохи Возрождения, вплоть до начала восемнадцатого века.

Вера во всемогущество автономной рациональной личности, возникшая в эпоху Возрождения и более определенно сформулированная в семнадцатом веке, с одной стороны, уменьшала тревогу. Но с другой стороны, поскольку вера в силу разума была неразрывно связана с индивидуализмом Ренессанса, она породила новую форму тревоги — ощущение психологической изоляции человека[5]. Фактически, доктрина автономного разума, появившаяся в семнадцатом веке, была выражением индивидуализма эпохи Ренессанса. Классическое высказывание Декарта: "Я мыслю, следовательно, я существую", — подчеркивает рациональные критерии бытия, но, кроме того, предполагает, что человек живет *в пустоте* по отношению к окружающим его людям. Сравните это представление с современной концепцией, утверждающей, что у ребенка ощущение своего Я пробуждается тогда, когда он осознает, что другие люди от него отличаются. Поэт Оден кратко формулирует это таким образом:

> ...Ибо Эго — лишь сон,
> Пока не назвал его кто-то по имени[6].

Если этого "кого-то" не принимать во внимание, возникает новая форма тревоги.

Мыслители семнадцатого века размышляли об отчуждении человека от своих ближних, и предложенное ими решение этой проблемы служило средством борьбы с тревогой для многих поколений. Философы полагали, что освобождение разума каждого человека приведет к построению всеобщей гармонии — между людьми всего мира, а также между отдельным человеком и обществом. Другими словами, человек не должен чувствовать себя в изоляции, поскольку (если он смело следует велениям своего разума) в конечном итоге его идеи и интересы достигнут согласия с идеями и интересами других людей, и тогда будет создано гармоничное общество. Более того, было даже найдено метафизическое основание для преодоления изоляции — оно выражено в той идее, что стремление к "универсальному разуму" приводит человека к гармонии с "универсальной реальностью". Как говорит Кассирер, *"математический разум служил связью между человеком и вселенной"*[7].

Индивидуализм того времени и поиски путей его преодоления отразились в работах Лейбница. Его основная концепция "монад" выражает индивидуализм, поскольку монада единична и отделена ото всего остального. Но этот индивидуализм уравновешивает концепция "предустановленной гармонии". Тиллих образно пишет об этом:

> "В философской системе гармонии подчеркивается метафизическое одиночество каждого человека, поскольку между двумя отдельными "монадами" не существует "дверей и окон". Каждая монада находится в одиночестве и лишена возможности общаться с кем-либо напрямую. Эта идея несла в себе ужас, но для нее существовал противовес: идея о том, что в каждой отдельной монаде потенциально присутствует весь мир и развитие каждого отдельного человека по природе своей гармонирует с развитием всех других людей. Таков один из самых глубоких метафизических символов, описывающих ситуацию ранних этапов буржуазной цивилизации. Такая идея соответствовала той ситуации, поскольку утверждала, что несмотря на рост социальной разобщенности людей, их все равно объединяет один общий мир"[8].

Этими представлениями, устраняющими тревогу, объясняется тот факт, что мыслители семнадцатого века крайне редко размышляли над проблемой тревоги. Я хочу показать на примере Спинозы, как вера в то, что страх можно преодолеть с помощью разума, в значительной степени устраняла проблему тревоги. Кроме того, мы коснемся работ Паскаля, мыслителя того же времени, который не разделял общей веры во всемогущество автономного разума и потому рассматривал проблему тревоги как центральный вопрос бытия.

СПИНОЗА: РАЗУМ ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ

Метод преодоления страха с помощью математического разума ярко представлен в работах Баруха Спинозы (1632—1677). Спиноза "делает последний и решительный шаг для построения математической теории вселенной и человеческой психики". Кассирер отмечает: "Спиноза создает новую этику... математическую теорию морали"[9]. Всем известно, что в работах Спинозы можно найти множество глубоких мыслей о психологии человека, удивительно близких к современным научным психологическим теориям. Так, например, он утверждал, что психические и физические явления — это два аспекта одного и того же процесса[10]. Поэтому тот факт, что Спиноза не размышляет о проблеме тревоги, нельзя объяснить недостатком психологической проницательности. Во многом мыслитель предугадал концепции психоанализа, например, утверждая, что страсть (слово "страсть" для него значило весь комплекс эмоций, а не решимость или интерес, как у Кьеркегора) "перестает быть страстью, когда человек сформировал о ней ясное и определенное представление"[11]. Это удивительным образом напоминает одну из техник психоанализа, технику прояснения эмоций.

Спиноза считал, что страх есть чисто субъективная проблема, вопрос состояния психики человека или его установок. Он противопоставляет страх надежде: оба явления характеризуют человека, пребывающего в сомнении. Страх есть "неопределенное мучение", связанное с мыслью, что с нами случится нечто неприятное, а надежда — "неопределенное удовольствие", связанное с мыслью, что наше желание исполнится. "Из этого определения следует, — продолжает он, — что страх не может существовать без надежды, как и надежда — без страха"[12]. Страх "*происходит из слабости ума и потому не относится к компетенции разума*"[13]. Надежда также есть слабость ума. "Поэтому, чем сильнее мы стремимся руководствоваться разумом, тем меньше полагаемся на надежду и тем больше освобождаемся от страха и побеждаем судьбу, насколько это возможно, чтобы в конечном итоге нашими действиями руководствовал точный разум"[14]. Представления Спинозы о том, как надо преодолевать страх, соответствуют рационализму его времени, той эпохи, когда эмоции не вытесняли, а старались подчинить разуму. Очевидно, продолжает философ, что эмоцию можно победить лишь с помощью противоположной эмоции, более сильной, чем первая. Но это будет достигнуто лишь с помощью "упорядочения наших мыслей и образов". "Чтобы преодолеть страх, можно размышлять о храбрости, то есть представлять себе все опасности, подстерегающие нас в жизни, и думать о том, как можно их избежать и победить с помощью храбрости"[15].

Иногда в своих размышлениях Спиноза очень близко подходит к проблеме тревоги, например, когда определяет страх как противоположность надежде. Одновременное присутствие переживаний страха и надежды, сохраняющееся у человека в течение какого-то времени, — один из аспектов психического конфликта, который многие современные психологи, в том числе и я, называют тревогой[16]. Но Спиноза не идет в своих размышлениях дальше и фактически не соприкасается с проблемой тревоги. В отличие от Кьеркегора, мыслителя девятнадцатого века, Спиноза не считает, что конфликт между страхом и надеждой есть нечто присущее человеку или нечто неизбежное. Он полагает, что страх можно преодолеть, если решительно следовать разуму, поэтому проблема тревоги не кажется ему существенной.

Подобным образом, отношение Спинозы к проблеме уверенности и отчаяния резко отличает его от философов девятнадцатого века. Согласно Спинозе, мы ощущаем уверенность тогда, когда надежда свободна от сомнения, то есть когда мы наверняка знаем, что произойдет хорошее событие. И мы испытываем отчаяние тогда, когда страх лишен элемента сомнения, то есть когда мы уверены, что произойдет плохое событие. Для Кьеркегора же уверенность не устранение сомнения (и тревоги), а установка, опираясь на которую, можно двигаться вперед *вопреки* сомнению и тревоге.

Особенно нас поражает у Спинозы его вера в *точность* и *определенность* разума. Если человек верит, как в свое время верил Спиноза, что можно достичь полной интеллектуальной и эмоциональной уверенности, такой человек психологически будет чувствовать себя в полной безопасности. Эта вера, конечно, стоит за стремлением Спинозы создать *математическую* этику: моральная проблема должна быть такой же ясной, как геометрическая теорема. Согласно Спинозе, можно устранить сомнения и достичь уверенности, если руководствуешься в своих действиях “точным разумом”.

Основная проблема тревоги остается за пределами философской системы Спинозы. По-видимому, в той исторической и культурной среде, в которой жил философ, вера в разум действительно служила ему надежной опорой[17].

ПАСКАЛЬ. НЕСОВЕРШЕНСТВО РАЗУМА

Среди выдающихся мыслителей и ученых семнадцатого века далеко не последнее место занимает Блез Паскаль (1623—1662), прославившийся своими математическими и научными трудами. Но в каком-то смысле Паскаль резко от-

личается от своих известных современников: он не верил в то, что человеческую природу во всем ее разнообразии и богатстве и со всеми ее противоречиями можно понять с помощью математического рационализма. Он считал, что рациональная ясность в том, что касается человека, не имеет ничего общего с ясностью в геометрии или физике. Этим он похож на наших современников, тогда как Спиноза для нас — человек иной эпохи. Согласно Паскалю, законы, действующие в человеческой жизни, это законы случая и вероятности. Его изумлял факт случайности человеческого бытия.

> “Когда я размышляю о коротком отрезке моей жизни, который с двух сторон, в прошлом и в будущем, поглощается вечностью, о том крохотном пространстве, которое я занимаю или даже вижу, окруженном бесконечным множеством миров, которых я не знаю и которые не знают меня, я пугаюсь и изумляюсь тому, почему я нахожусь тут, а не там, сейчас, а не тогда...
>
> Созерцая ослепление и убожество человека перед лицом молчащей вселенной, человека, лишенного света, предоставленного самому себе, покинутого, если можно так выразиться, в этом уголке вселенной, не знающего, кто его сюда послал, зачем он тут находится или что будет с ним, когда он умрет, не способного ничего понять, — я начинаю содрогаться от страха, как человек, которого, пока он спал, перенесли на страшный необитаемый остров и который, пробудившись, не понимает, где он находится, и никак не может покинуть этот остров. И я изумляюсь, почему люди перед лицом такого убожества человека не впадают в глубочайшее отчаяние”[18].

Таким образом, для Паскаля тревога была не только лишь его личным переживанием, но и тем, что лежит за поверхностью жизни его современников, проявляясь в “вечном беспокойстве, в котором люди проводят всю свою жизнь”[19]. Он говорит о ненасытном стремлении человека отвлечься, убежать от томления, пока беспокойство не растворится в бурной деятельности. Большое количество развлечений и занятий, по его мнению, на самом деле выражает стремление людей избежать “размышления о самих себе”, поскольку, если человек остановится и задумается о своей жизни, он почувствует печаль и тревогу.

Размышляя над случайностью и неопределенностью человеческой жизни, Паскаль знал, что его современники предлагают искать уверенности в разуме; но он был убежден, что в реальной жизни разум является ненадежной опорой. Это не означало, что он пренебрежительно относился к разуму. Напротив, Паскаль полагал, что разум — отличительная особенность человека, признак его достоинства среди лишенной мысли природы, источник морального выбора

(“правильно мыслить... — это принцип морали”[20]). Но в практической жизни на разум невозможно опереться, поскольку разум “послушен любому ощущению”, а ощущения, как это всем известно, обманчивы. Кроме того, вера в разум ошибочна по той причине, что она не признает силы эмоций[21]. Для Паскаля эмоции имеют как позитивный, так и негативный аспект. Он видел в эмоциях ценность, которую не мог постичь рационализм. Это выражено в его прекрасном афоризме, который часто цитируют: “У сердца есть свои основания (raisons), которые разум (raison) не знает”. С другой стороны, эмоции часто замутняют ум и берут над ним верх, и тогда разум становится просто рационализацией. Чрезмерная вера в разум нередко приводит к злоупотреблениям: тогда разум используется, чтобы поддержать старые обычаи или власть монархов или чтобы оправдать несправедливый поступок. На практике разум нередко работает по такой схеме: “Истина лежит по эту сторону Пиренеев, а по ту сторону — заблуждение”[22]. Паскаль удивлялся тому, насколько часто люди оправдывают доводами “разума” свой эгоизм и тщеславие. Можно было бы доверять разуму, афористически говорит он, если бы “разум был только разумен”. Несмотря на свое критическое отношение к распространенной в то время вере в разум, Паскаль, без сомнения, очень высоко ценил то, что он называл “подлинной любовью к мудрости и уважением ней”. Но Паскаль чувствовал, что эти качества в человеческой жизни — явление достаточно редкое. Поэтому он глядел на людскую жизнь не с таким оптимизмом, как его современники. “Мы погружены в бесконечное пространство, — говорит он, — где мы постоянно колеблемся между неведением и знанием”[23].

Мы уже высказывали мнение о том, что вера в разум, как его понимали ведущие мыслители семнадцатого века, устраняла тревогу. Эту гипотезу подтверждает тот факт, что Паскаль, который не мог принять рационалистического решения проблемы человека, не мог отвернуться и от вопроса тревоги.

Но среди общего потока мысли того времени Паскаль являл собой исключение[24]. Господствующее убеждение в том, что с помощью разума можно покорить природу и упорядочить эмоции человека, в целом вполне удовлетворяло ведущих мыслителей того времени, поэтому они почти не касались проблемы тревоги. Я полагаю, что позиция Спинозы и его выдающихся современников *в то время не порождала внутренней травмы, которая причиняла боль мыслителям девятнадцатого столетия и причиняет боль огромному числу людей двадцатого века*. Основополагающая вера в силу автономного разума создавала психологическое единство культуры, которое стабильно просуществовало до девятнадцатого столетия, после чего началось его разрушение.

КЬЕРКЕГОР: ТРЕВОГА В ДЕВЯТНАДЦАТОМ ВЕКЕ

В девятнадцатом веке единство культуры начинает распадаться. Именно этот процесс распада во многом определяет характер тревоги наших современников. На место веры в автономный разум, которая совершила переворот в обществе и определила развитие современной культуры, встает “технический разум”[25]. Человек все сильнее подчиняет своему контролю физическую природу, а параллельно происходят глубокие изменения структуры во всех сферах человеческого общества. О социологических и экономических аспектах этих изменений мы поговорим в других разделах книги, а сейчас нам важно понять, как к тому времени изменились представления о человеке.

Это был период “автономных наук”. Каждая наука развивалась в своем собственном направлении; но, как замечает Кассирер, у наук не было никакого объединяющего принципа. Именно об угрожающих последствиях работы такой “фабрики наук” предупреждал Ницше. Он видел, что, с одной стороны, быстро развивается технический разум, а с другой — происходит разрушение человеческих идеалов и ценностей, и боялся, что все это приведет к зарождению нигилизма. В девятнадцатом веке представления о человеке, как правило, связывалисьс эмпирическими научными данными; но поскольку сама наука была лишена объединяющего принципа, появилось великое множество различных попыток понять человека. “Каждый отдельный мыслитель, — говорит Кассирер, — предлагает свою собственную картину человеческой природы”, — а поскольку каждая отдельная картина основывается на эмпирических данных, любая “теория превращается в прокрустово ложе, которое должно привести научные факты в соответствие с уже готовой концепцией”[20]. Кассирер продолжает:

> “Из-за этого процесса наши современные теории о человеке лишены своего центра. Вместо этого мы пришли к полной анархии мышления… Богослов, ученый, политик, социолог, биолог, психолог, этнолог, экономист — каждый подходил к проблеме человека со своей точки зрения. Свести воедино все эти разные аспекты и точки зрения было невозможно… Каждый мыслитель, описывающий человеческую жизнь, в итоге опирается на свои собственные концепции и критерии”.

Кассирер полагает, что такое разнообразие противоречащих друг другу идей “не только порождало серьезные теоретические проблемы — оно несло в себе угрозу для всей этики и культуры”[27].

В девятнадцатом веке происходит культурное *раздробление*. Оно касается не только теорий или наук, но и других аспектов культуры. В эстетической области появилось такое явление, как "искусство для искусства". Одновременно искусство особенно резко отделяют от природы (в конце века против этих тенденций боролись Сезанн и Ван-Гог). В религии вопросы веры или обряды отделились от повседневной жизни. Культурное раздробление семейной жизни изображено Ибсеном в "Кукольном доме". Что касается психологической жизни человека, то для девятнадцатого века характерно отделение "разума" от "эмоций", а конфликт, возникающий между ними, должен был разрешаться с помощью произвольного усилия (то есть воли), что, как правило, приводило к отрицанию эмоций.

Вера в способность разума управлять эмоциями, свойственная семнадцатому веку, превратилась в *привычку вытеснять* эмоции из сознания. Это позволяет понять, почему социально неприемлемые импульсы (например, сексуальность или ненависть) отрицались с особенной силой.

Такая ситуация психологической раздробленности создала проблему, над которой начал работать Зигмунд Фрейд, и его труды можно как следует понять лишь в историческом контексте. Открытие бессознательных процессов, появление психоаналитических техник, позволяющих найти основы для психологического единства человека, — все это появилось на фоне раздробленности личности девятнадцатого столетия[28].

Неудивительно, что именно в девятнадцатом столетии, когда было нарушено психологическое единство, перед мыслителями встала проблема тревоги. Неудивительно также, что в середине этого же столетия Кьеркегор пишет свою работу, в которой тревога исследуется полнее и, возможно, глубже, чем в трудах любого из его предшественников. Нарушение единства, естественно, порождало тревогу. Чтобы заново найти основы единства личности, необходимо было поднять проблему тревоги и, насколько возможно, попытаться ее разрешить. Такую работу и проделал Кьеркегор, а позже — Фрейд.

Разрушение единства идей и единства культуры волновало многих вдумчивых мыслителей девятнадцатого века, способных предчувствовать будущее. Многих из них можно назвать "экзистенциалистами". Экзистенциализм как философское движение ведет свое начало с берлинских лекций немецкого философа Шеллинга, прочитанных в 1841 году. Эти лекции слушали Кьеркегор, Энгельс и Буркхард[29]. Кроме таких мыслителей, как Шеллинг и Кьеркегор, к экзистенциалистам, с одной стороны, можно отнести представителей "философии жизни" — Ницше, Шопенгауэра и Бергсона, а с другой стороны — мыслителей, занимавшихся проблемами социологии, — Фейербаха и Маркса[30]. "Все философы, которых можно назвать экзистенциалистами, противостоят одному об-

щему врагу — "рациональной" системе мышления и жизни, развившейся в западном индустриальном обществе, и философии этой системы"[31]. По словам Тиллиха, для всех подобных мыслителей характерен "отчаянный поиск нового смысла жизни в реальности, от которой человек отчужден, в культурной ситуации, когда две великие традиции — христианство и гуманизм — потеряли свой универсальный характер и свою убедительность". Тиллих продолжает:

> "В течение последних ста лет суть данной системы стала достаточно ясна: это логический или натуралистический механицизм, разрушающий свободу человека, отнимающий у него возможность выбора, препятствующий органичному развитию взаимоотношений, и аналитический рационализм, который лишает жизнь ее витальной силы и превращает все, в том числе и самого человека, в объект исследования и контроля..."[32].

Отвергая господствовавший тогда рационализм, экзистенциальные мыслители утверждают, что реальность может познавать лишь *человек в целом — не только мыслящий, но также чувствующий и действующий организм**. Кьеркегор ощущал, что система Гегеля, смешивавшего абстрактные понятия и реальность, есть не что иное, как мошенничество. Кьеркегор, как и другие подобные ему мыслители, считал, что страсть (для Кьеркегора это слово означало полную поглощенность чем-либо) нельзя отделить от мышления. Фейербах писал: "Реально существует лишь то, что является объектом страсти"[33]. О том же говорит и Ницше: "Мы мыслим с помощью своего тела".

Таким образом, мыслители экзистенциального круга стремились преодолеть традиционное противопоставление психического и телесного и тенденцию вытеснять "иррациональный" аспект переживаний. Кьеркегор утверждал: чистая объективность — это иллюзия; даже если такого состояния можно было бы достичь, в нем нет ничего привлекательного. Он ставил акцент на "слове *интерес* (*inter-est*), которое выражает тот факт, что все мы тесно связаны с объективным миром, и потому не можем удовлетвориться объективной истиной, предполагающей наличие незаинтересованного наблюдателя"[34]. Кьеркегор категорически сопротивлялся всем попыткам дать четкое определение таким понятиям, как "Я" или "истина". По его убеждению, тут возможно лишь динамичное, то есть диалектическое определение, поскольку оно постоянно развивается людьми. "Подальше от умозрительных построений! — восклицает он. — Подальше от "Системы". Вернемся к реальности"[35]. Он утверждал, что

*Слово *организм*, которое у русскоязычного читателя ассоциируется с телом человека, употребляется в данной книге в совершенно ином смысле: этот термин подчеркивает *целостность* человека (или другого живого существа) и его постоянное *взаимодействие с окружающей средой*. В этом (и только в этом) значении оно и оставлено в русском переводе данной книги. См. также главу 3, изложение представлений Гольдштейна. — *Примеч. переводчика*.

"истина существует лишь для конкретного живого человека, который сам и создает ее своими действиями"[36]. При поверхностном рассмотрении кажется, что это высказывание выражает крайний субъективизмом, но следует помнить, что Кьеркегор, как и другие подобные ему мыслители, считал, что только так можно прийти к подлинной объективности, противоположной *искусственной* объективности "рационалистической" системы. По словам Тиллиха, эти мыслители "обратились к непосредственным переживаниям человека, к "субъективному" не для того, чтобы противопоставить их "объективному", но чтобы показать, что источником как объективного, так и субъективного является живой опыт"[37]. Кроме того, "они стремились к творческому бытию, превосходящему разделение на объективное и субъективное".

Эти мыслители стремились преодолеть раздробленность культуры, для чего с особой силой подчеркивали *единство живого человека* — организма, который одновременно думает, чувствует и действует. Экзистенциализм занимает важное место в нашей книге, и не только потому, что это философское направление пытается преодолеть разделение между психологией и философией, но еще и по той причине, что в современный период истории именно экзистенциалисты *первыми обратили внимание на проблему тревоги*.

Теперь обратимся непосредственно к Серену Кьеркегору (1813—1855). Как пишет Брок, в Европе этого мыслителя считают "одним из самых выдающихся психологов всех времен, который по глубине, если не по ширине, рассматриваемых вопросов превосходит Ницше, а по проницательности его можно сопоставить разве только с Достоевским"[38].

В 1844 году вышла маленькая книга Кьеркегора о тревоге[39]. Ключевая идея этой книги — взаимоотношения тревоги и свободы. Кьеркегор убежден, что "тревогу всегда можно понять только в ее связи со свободой человека"[40]. Свобода — это цель развития личности; с психологической точки зрения, "благо — это свобода"[41]. Свобода для Кьеркегора есть *возможность*. Последнее качество прямо связано с духовным аспектом человека; в самом деле, если мы заменим в работах Кьеркегора слово "дух" на слово "возможность", мы не исказим смысла его философии. Отличительная черта человека, отделяющая его ото всех других животных, заключается в том, что человек обладает возможностями и способен эти возможности осознавать. Согласно Кьеркегору, человека постоянно манят к себе возможности, он думает о возможностях, он их себе воображает и способен в творческом акте претворить возможность в реальность. Конкретное психологическое содержание возможностей мы рассмотрим ниже, когда будем говорить о концепциях открытости и общительности, принадлежащих Кьеркегору. Пока достаточно сказать, что эти возможности и являются человеческой свободой.

Свобода несет с собой тревогу. Тревога, по словам Кьеркегора, — это состояние человека, сталкивающегося со своей свободой. Он даже утверждает, что тревога есть "возможность свободы". Когда бы человек ни представлял себе возможности, в тот же момент потенциально присутствует и тревога. Чтобы проиллюстрировать это на примере повседневной человеческой жизни, вспомним, что у любого человека есть возможность и потребность двигаться вперед в своем развитии. Ребенок учится ходить, идет в школу, взрослый вступает в брак или ищет новую работу. Эти возможности, которые, как открытые дороги, ведут в неведомое, поскольку ты еще по ним не путешествовал, пробуждают тревогу. (Это "нормальная тревога", ее не следует смешивать с "невротической тревогой", о ней речь пойдет ниже. Кьеркегор ясно показывает, что невротическая тревога, связывающая человека и лишающая его возможности творить, рождается в той ситуации, когда человеку *не удается* двигаться вперед, переживая нормальную тревогу[42].) Тревога всегда сопровождает осуществление возможностей. Кьеркегор думает, что чем больше у человека возможностей (или творческих способностей), тем больше он может испытывать тревоги. Возможность ("Я могу") становится реальностью, а между первым и вторым обязательно лежит тревога. "Возможность означает, что *я могу*. В логических системах мысли часто говорится о превращении возможности в реальность. Но фактически все обстоит не так просто. Между первым и вторым лежит один решающий момент. Это — тревога..."[43].

Рассматривая тревогу с точки зрения развития человека, Кьеркегор говорит о первоначальном состоянии младенца. Он полагает, что младенец изначально пребывает в состоянии невинности, при этом находясь в единстве с естественными условиями, со своим окружением. Младенец обладает возможностями. Это неизбежно влечет за собой тревогу, но пока еще тревога лишена конкретного содержания. В таком изначальном состоянии тревога есть "поиск приключений, жажда неведомого, таинственного"[44]. И ребенок движется вперед, реализуя свои возможности. Но в состоянии невинности он не осознает, что, например, возможность роста включает в себя кризисы, конфликты и борьбу с родителями. В состоянии невинности рост личности остается потенциальной возможностью, которая еще не осознана. Связанная с таким ростом тревога — это "возможность в чистом виде", то есть у нее нет конкретного содержания.

Затем у ребенка появляется самосознание. Кьеркегор полагает, что история об Адаме выражает этот феномен на языке мифа. Не соглашаясь с теми, кто все еще защищал историческую достоверность мифа, Кьеркегор утверждает: "Миф описывает внутреннее событие в виде события внешнего"[45]. И в этом смысле историю Адама повторяет каждый ребенок в возрасте от одного до трех лет. Кьеркегор считает, что история о грехопадении — это история о пробуждении самосознания. На каком-то этапе развития у ребенка появляется, если использовать язык Библии, "знание добра и зла". Тогда к возможности добавляется

сознательный выбор. Человек начинает гораздо острее чувствовать и все значение возможностей, и сопровождающую их ответственность. С этого момента в жизни человека появляются кризисы и конфликты, поскольку возможность несет в себе не только позитивное, но и негативное. Можно сказать, что с этого момента ребенок начинает движение к индивидуации. И его путь — это не гармония с окружающим миром, в частности с родителями, но дорога, где он все время натыкается на сопротивление окружающего мира, дорога, путешествуя по которой во многих случаях *необходимо пройти* через конфликты со своими родителями. Ребенку угрожают одиночество и бессилие, и на данной стадии развития появляется тревога (подробнее мы это обсудим ниже). Индивидуация (процесс, в результате которого человек становится самим собой) достигается за счет встречи со своей тревогой. Тревога же неизбежно рождается в тех ситуациях, когда необходимо *противо*стоять окружающему миру, а не только *со*ответствовать своему окружению. Описывая тот момент, когда человек остро осознает возможность своей свободы, Кьеркегор говорит о “*страшащей* возможности смочь”[46].

Следует заметить, что в размышлениях Кьеркегора о психологии человека центральное место занимает вопрос о том, как человек может пожелать быть самим собой. *Желание стать самим собой — подлинное призвание человека*. Кьеркегор подчеркивает, что *человек не в состоянии точно определить свое Я*, того себя, кем он хочет стать, поскольку *Я есть свобода*. Но кроме этого он пишет и о том, как люди убегают от желания стать собой: отказываются от осознания самих себя, желают стать кем-то другим или просто быть “приличным человеком”, желают быть собой как бы в знак протеста, в форме трагического отчаяния стоиков, что не позволяет человеку полностью достичь своего подлинного Я. Слова “желание” или “желают” не имеют отношения к волюнтаризму девятнадцатого века, который заключался в вытеснении неприемлемых аспектов своего Я. Напротив, это *желание есть творческая решимость, основанная на расширении границ самосознания*. “Вообще сознание, то есть осознание самого себя — это основополагающее качество Я, — пишет Кьеркегор. — Чем больше осознания, тем больше Я...”[47].

Для того, кто знаком с современной психотерапией, все это покажется достаточно понятным. Одна из основных целей психотерапии — расширение границ самосознания путем прояснения разрушительных внутренних конфликтов, которые возникли из-за того, что человек перестал осознавать некоторые аспекты своего Я[48]. В процессе терапии выясняется, что эти слепые пятна самосознания возникли по той причине, что на тех или иных этапах своего роста человек не мог справиться с интенсивной тревогой. Кьеркегор говорит, что способность быть самим собой зависит от *способности встретиться со своей тревогой и двигаться вперед, несмотря на тревогу*. Для Кьеркегора свобода — не просто вид органичного роста, подобного спонтанному росту расте-

ния, которое тянется к солнцу, когда с него убрали мешающий камень (такое упрощенное представление о свободе можно встретить в некоторых формах психотерапии). Скорее, *свобода зависит от того, как человек относится сам к себе в любой момент своего существования.* Если пользоваться современным языком, это означает, что свобода зависит от того, насколько ответственно и автономно человек относится сам к себе.

Когда мы читаем размышления Кьеркегора о пробуждении самосознания, которое следует за состоянием невинности младенца, возникает желание сравнить его представления с современными данными психологии развития. Но провести такое сравнение непросто, поскольку понятия Кьеркегора всегда несколько отличаются от соответствующих понятий психологии. Так, например, его концепция *Я* лишь отчасти соответствует психологическому понятию *Эго*, хотя первое и второе очень похожи. Но можно сказать, что пробуждение самосознания и, говоря языком современной психологии, появление Эго — связанные между собой вещи. Это, как правило, происходит в возрасте от одного до трех лет. Во всяком случае, у крохотного ребенка нет самосознания, но его легко обнаружить у ребенка в возрасте четырех-пяти лет. С точки зрения Кьеркегора, подобное изменение представляет собой “качественный скачок”, и поэтому его невозможно адекватно описать научными методами. Кьеркегор стремился дать феноменологическое описание ситуации, в которой находится человек (например, взрослый), и для этого рассматривал состояние конфликта (самосознание) на контрастирующем фоне состояния невинности[49].

Вследствие этого “скачка” самосознания тревога становится предметом размышлений, другими словами, у нее появляется содержание. Тревога человека становится “более рефлективной, поскольку каждый человек повторяет историю всего человеческого рода”[50]. Благодаря самосознанию человек получает возможность не только развиваться в выбранном направлении, он может также сознательно участвовать в историческом процессе. Человек уже не воспринимает себя существом, полностью зависимым от своей среды и условий существования, поскольку он обладает правом выбора и независимостью.
Подобным образом, он перестает быть автоматом, пассивно движущимся в бессмысленном потоке исторического развития. С помощью самосознания человек может формировать свое историческое развитие и в какой-то степени его менять. Это не уничтожает влияние исторического окружения на человека. “Каждый человек начинается в цепи исторических событий, — пишет Кьеркегор. — И естественные законы сохраняют над ним свою власть”[51]. Но важнее всего не это, а то, как человек относится к своей истории.

Рассуждения Кьеркегора на эту тему можно кратко изложить следующим образом: в состоянии невинности человек не отделен от окружающей его среды и чувствует неопределенную тревогу. В состоянии самосознания человек полу-

чает способность отделиться, стать отдельной личностью. Тогда тревога становится рефлективной, а человек получает способность отчасти направлять свое собственное развитие и участвовать в истории человеческого рода.

Тут мы подходим к одному существенному моменту. Тревога предполагает наличие внутреннего конфликта; это еще одно важное последствие самосознания. "Тревога "боится", — говорит Кьеркегор, — и в то же время вступает в тайное взаимодействие с предметом своего страха, не может от него отвернуться, да и никогда не станет этого делать..."[52]. (И, поясняя, добавляет: "Кому-то эти слова покажутся непонятными, но я ничего не могу поделать".) Итак, тревога есть

> "...влечение к тому, что наводит ужас, симпатическая антипатия. Тревога есть чужеродная сила, овладевающая человеком, и при этом человек не может с ней расстаться, да и не хочет; человек боится и одновременно желает того, чего боится. Так тревога делает человека бессильным"[53].

Внутренний конфликт, характерная черта тревоги, хорошо известен современной клинической психологии; его описывали Фрейд, Штекель, Хорни и другие. Яркие примеры таких конфликтов встречаются в клинической практике, особенно при выраженных неврозах: у пациента есть сексуальные или агрессивные желания и одновременно он их боится (в частности, их последствий). Так возникает устойчивый внутренний конфликт. Каждый человек, переживший тяжелую физическую болезнь, знает, что при этом существует тревога: что будет, если я не выздоровею? Но одновременно человек играет с мыслью о том, что он останется больным. Так, по словам Кьеркегора, человека *привлекает то, что он сильнее всего ненавидит и чего боится*. Данный феномен не сводится только к "вторичным выгодам" болезни, эмоциональным или физическим. Возможно, пытаясь объяснить этот же самый феномен, Фрейд изобрел свою проблематичную концепцию "инстинкта смерти", который находится в конфликте с "инстинктом жизни". Ближе к Кьеркегору стоит Отто Ранк, чьи теоретические формулировки в то же время обладают большей ясностью, чем соответствующие концепции Фрейда. Ранк писал о конфликте между "волей к жизни" и "волей к смерти"[54]. Это не только конфликт, выражающий себя тревогой, кроме того, он является следствием тревоги. Иными словами, этот конфликт в человеке уже достиг такой степени, что вызывает тревогу.

Как бы там ни было, Кьеркегор недвусмысленно говорит о том, что подобный конфликт не сводится к феномену невроза. Он считает, что конфликт присутствует в каждой возможности человека и в каждый момент тревоги после периода младенчества. Человек всегда стремится идти вперед, чтобы воплощать свои возможности, но в то же время он заигрывает с другой перспективой: с

тем, что будет, если он этого не сделает. Другими словами, в человеке также существует желание *не* реализовывать свои возможности. Кьеркегор объясняет, чем отличается "невротическое" состояние от "здорового": при здоровом состоянии человек, несмотря на конфликт, движется вперед, осуществляя свою свободу, а при нездоровом состоянии человек ограничивает себя и "замыкается", отказываясь от своей свободы. Между страхом и тревогой существует одно радикальное отличие: испытывая страх, человек движется в одном направлении, подальше *от* предмета страха; но когда человек переживает тревогу, в нем действует постоянный внутренний конфликт, поэтому отношение к предмету тревоги у человека амбивалентное. Кьеркегор постоянно подчеркивает: хотя рефлективная тревога и предполагает более определенное содержание, объект тревоги никогда нельзя определить с абсолютной точностью, поскольку тревога имеет отношение ко внутреннему состоянию конфликта.

Другим следствием самосознания является появление ответственности и вины[55]. Чувство вины — проблема сложная и запутанная как для Кьеркегора, так и для современной психологии, и мне кажется, что нередко ее понимают слишком упрощенно. Нам будет легче понять мысли Кьеркегора о взаимоотношениях между виной и тревогой в том случае, если мы будем помнить: этот философ связывает тревогу с творческими способностями человека. Тревога существует там, где есть возможность творить — творить самого себя, стремясь стать собой, а также быть творцом в бесчисленных повседневных делах (это две фазы одного и того же процесса). Если бы не было возможностей, не было бы и тревоги. Об этом важно знать пациентам психотерапевта: их тревога свидетельствует о том, что внутренний конфликт продолжается, и, раз так, можно найти его конструктивное разрешение.

Творческий акт, в котором человек реализует свои возможности, всегда имеет как созидательный, так и разрушительный аспекты. При творческом акте всегда разрушается существующее положение вещей, разрушаются старые стереотипы, постепенно разрушается все то, к чему человек был привязан с первых дней своего детства, — и создаются новые и необычные формы жизни. Если человек этого не делает, он отказывается от роста, закрывает перед собой свои возможности; такой человек убегает от ответственности за самого себя. Поэтому отказ от реализации возможностей порождает вину перед самим собой. Но когда человек творит новое, он разрушает существующее положение вещей, ломая старые формы. Только так он может создать что-то новое и необычное в человеческих взаимоотношениях и в культуре (например, в искусстве)[56]. Каждый творческий акт содержит в себе противостояние, содержит агрессию, направленную на окружающих людей или на устоявшиеся формы жизни внутри самого человека. Можно сказать, что, совершая творческий акт, человек убивает что-то в своем прошлом, благодаря чему что-то новое может родиться в настоящем. Поэтому, по мнению Кьеркегора, тревогу всегда сопро-

вождает чувство вины: и та, и другая связаны с реализацией возможностей. Следовательно, продолжает философ, чем выше творческий потенциал человека, тем сильнее он способен переживать тревогу и вину[57].

Хотя вину нередко связывают с сексуальностью и чувственностью, источник вины и тревоги, по мнению Кьеркегора, находится не здесь. Сексуальность важна потому, что она выражает напряжение между стремлением к *индивидуации* и потребностью во *взаимоотношениях с другими людьми*. И во времена Кьеркегора, и в наше время в сфере сексуальности ярче всего проявляется проблема существования человеческого Я, заключающаяся в том, что человек должен иметь свои собственные желания и стремления, но одновременно должен находиться в глубоких взаимоотношениях с другими людьми. Для полного удовлетворения своих желаний человеку нужен кто-то другой. Сексуальность может выражать конструктивное решение дилеммы — быть самим собой и одновременно находиться во взаимоотношениях с другими (тогда сексуальность становится отношением между личностями), но она может превращаться в эгоцентризм (псевдоиндивидуация) или в симбиотическую зависимость (псевдовзаимоотношения). Кьеркегор говорит о тревоге, которую испытывает женщина при рождении ребенка, потому что "в этот момент в мир приходит новая личность". *Тревога и вина потенциально присутствуют в тот момент, когда личность готова вступить во взаимоотношения*. И это относится не только к рождению ребенка, но ко всем тем моментам, когда человек вступает в новую фазу развития своей собственной личности. Согласно Кьеркегору, человек постоянно, в каждый момент своей жизни творит свое собственное Я, во всяком случае, человек к этому призван[58].

Вера в судьбу, продолжает Кьеркегор, часто используется для бегства от тревоги и вины, которые присущи творческому процессу. Поскольку "судьба ставит дух человека (его возможности) в зависимость от чего-либо внешнего" (например, от неудачи, необходимости, случайности), человек, верящий в судьбу, не ощущает тревогу и вину во всей их полноте. Попытка найти пристанище в концепции судьбы ограничивает творческие возможности человека. Поэтому Кьеркегор был убежден, что иудаизм, вынуждающий человека непосредственно сталкиваться с проблемой вины, стоит на более высоком уровне, чем эллинизм, который опирается на веру в судьбу. Настоящий творческий гений не пытается убежать от тревоги и вины с помощью веры в судьбу; в своем творческом акте он движется *сквозь* тревогу и вину.

Одной из форм потери свободы является состояние замкнутости. Под замкнутостью понимается сужение сферы осознания, подавление и другие распространенные невротические реакции, возникающие в ответ на тревогу[59]. В истории, говорит Кьеркегор, такое состояние называли "одержимостью". Он приводит библейские примеры истерии и немоты, из которых можно понять,

что это состояние имеет отношение к разнообразным клиническим формам неврозов и психозов. По мнению Кьеркегора, главная проблема, возникающая при этом, — несвободное отношение к добру. Тревога принимает форму боязни добра; в результате человек отказывается от свободы и тормозит свое развитие. Свобода же, утверждает Кьеркегор, есть открытость; "свобода есть постоянное общение", добавляет он, предвосхищая концепции Гарри Стака Салливана[60]. В состоянии одержимости "несвобода становится все более замкнутой и не хочет общения"[61]. Кьеркегор поясняет, что замкнутость не имеет отношения к творческим резервам человека; это уход в себя и постоянное отрицание. "Одержимый замыкается не для того, чтобы остаться *с* чем-либо наедине, он замыкает *самого себя*"[62]. Поэтому философ утверждает, что замкнутость делает человека скучным (поскольку в нем погасла жизнь) и пустым. Такой человек испытывает тревогу при встрече со свободой и добром (в данном случае эти два термина употребляются как синонимы). Добро, как понимает это слово Кьеркегор, бросает одержимому вызов, призывает его восстановить свою целостность с помощью свободы. Добро, согласно описанию Кьеркегора, есть открытость, стремление к общению с другими людьми.

Кьеркегор полагал, что было бы неправильно из ложного сострадания видеть в замкнувшемся человеке жертву рока, поскольку это значило бы, что тут ничего невозможно сделать. Реальное сострадание побуждает человека прямо глядеть на проблему, испытывая чувство вины (то есть ответственность). Такая ответственность — дело каждого из нас, находимся ли мы в состоянии замкнутости или нет. Смелый человек, заболевая, предпочитает думать: "Это не судьба, а моя вина". В таком случае он оставляет себе возможность что-то сделать. "Этическая личность, — продолжает Кьеркегор, — больше всего на свете опасается ссылок на судьбу и эстетических ухищрений, которые под видом сострадания похищают у него драгоценное сокровище — свободу" (*ibid*., p. 108 n.). Я могу привести пример из той области, которая в нашей культуре в большей мере, чем психологические нарушения, связывается с судьбой; речь пойдет о болезни, вызванной бактериями. Когда я заболел туберкулезом (тогда еще не были изобретены лекарства, позволяющие эффективно лечить это заболевание) и наблюдал за самим собой и другими пациентами, то заметил одну интересную вещь: друзья и медицинские работники из самых благих побуждений настойчиво внушали больным мысль о том, что болезнь есть следствие несчастного случая, приведшего к заражению туберкулезной палочкой. Им казалось, что ссылка на "злую судьбу" должна облегчить страдания пациентов. Но на самом деле подобные слова вызывали у многих внимательных к своим переживаниям пациентов еще большее отчаяние. Если болезнь — несчастный случай, что тогда можно сделать, чтобы это состояние не повторялось снова и снова? Когда же, наоборот, пациент чувствовал, что жил не совсем правильно и заболел отчасти из-за этого, тогда он, естественно, сильнее ощущал вину, но при этом в большей мере надеялся на то, что может что-то

исправить в своей жизни и победить болезнь. Если рассматривать чувство вины с такой точки зрения, оно не только является более адекватной установкой, но и способствует сохранению надежды. (Само собой очевидно, что я, как и Кьеркегор, говорю о *рациональной*, а не о *иррациональной* вине. Последняя неконструктивна, она подчиняется бессознательной динамике, и с ней следует бороться.)

Состояние замкнутости в конечном итоге основывается на иллюзиях: "Несложно заметить, что такая замкнутость есть ложь или, если хотите, заблуждение. Но когда теряется истина, исчезает свобода..."[63]. Кьеркегор напоминал тем, кто работает с замкнувшимися людьми, что следует помнить о ценности молчания и всегда хранить "ясность своих категорий". Он считал, что состояние замкнутости можно излечить с помощью выявления внутренних вещей или, другими словами, с помощью "прозрачности". Психолог найдет в его идеях много общего с современными представлениями о катарсисе и прояснении.

Кроме того, свободу можно потерять на психосоматическом уровне. Для Кьеркегора "соматическое, психическое и духовное" (то есть возможности) настолько тесно взаимосвязаны, что "непорядок в чем-то одном отражается и на всех остальных"[64]. К двум общепризнанным сферам бытия человека — психике и телу — он добавляет еще одну, которая называется *Я*. Именно эта "промежуточная детерминанта" включает в себя человеческие возможности и свободу. Кьеркегор не верит, что личность — это просто синтез психического и телесного аспектов человека. Полноценное развитие и раскрытие способностей человека зависит от того, *как Я относится и к психическому, и к телесному*. Тут мы снова можем заметить, что в представлении Кьеркегора человеческое Я нельзя идентифицировать с какой-то частью психики, например, с Эго. Когда действует Я, человек способен свободно смотреть и на психическое, и на телесное и может действовать, исходя из этой свободы.

Другой пример потери свободы под влиянием тревоги представляет собой ригидная личность. Встречаются люди, пишет Кьеркегор, которые теряют внутреннюю убежденность.

> "Сторонник самой жесткой ортодоксии вполне может быть одержимым. Он все прекрасно знает, он склоняется перед святыней, истина для него — это совокупность обрядов, он говорит о том, как надлежит предстоять перед Престолом Божиим, сколько раз там надо кланяться. Он знает все — как школьник, который может доказать математическую теорему, используя буквы ABC, — но растеряется, если ему предложат обозначить те же точки буквами DEF. Он испытывает тревогу, когда слышит слова, произнесенные не в том порядке. Посмотрите, как он при этом похож на современного умозрительного

философа, который открыл новое доказательство бессмертия души, но в момент смертельной опасности не способен его применить, потому что не взял с собой своих тетрадок"[65].

Тревога при потере внутренней убежденности может проявляться, с одной стороны, в упрямстве и скептицизме (отрицающая установка), с другой — в суеверии. "И суеверие, и скептицизм есть формы несвободы"[66]. Религиозный фанатик и неверующий оказываются рядом: их представления о мире формирует тревога. Обоим не хватает открытости; "обоим не хватает внутреннего, и они не осмеливаются искать самих себя"[67].

Кьеркегора не удивляет, что люди изо всех сил стремятся убежать от тревоги. Он говорит о "трусливой эпохе", когда "человек стремится отвлечься любым доступным способом под янычарскую музыку громких дел, чтобы отогнать свои одинокие мысли, подобно жителям лесов Америки, которые зажигают огни, вопят и гремят жестянками, чтобы отогнать диких зверей"[68]. Ибо тревога причиняет огромную боль. И снова хочется привести яркое и точное описание этой боли, оставленное Кьеркегором:

> "Ни один великий инквизитор не имеет тех кошмарных орудий пыток, которые находятся в распоряжении тревоги, и ни один шпион не может так удачно выбрать момент для нападения на подозреваемого, когда тот всего слабее, или не может так искусно расставить западни, в которые тот обязательно попадется, как это делает тревога, и ни один самый въедливый судья не может с таким искусством допрашивать обвиняемого, как это умеет тревога, никогда не отпускающая человека от себя, — ни в развлечениях, ни в шуме, ни в работе, ни в игре, ни днем, ни ночью"[69].

Но попытка убежать от тревоги обречена на провал. Более того, тот, кто желает избавиться от тревоги, теряет бесценную возможность реализовать самого себя, не способен учиться быть человеком. "Если бы человек был зверем или ангелом, он бы не мог испытывать тревогу. Но, являясь синтезом того и другого, он способен ощущать тревогу, и чем полнее его тревога, тем более велик этот человек. Это утверждение было бы неверным, если бы, как принято думать, тревога относилась к чему-то внешнему, к тому, что лежит за пределами человека; но в действительности человек сам создает тревогу"[70].

Кьеркегор вдохновенно пишет о том, что тревога является для человека "школой". Тревога даже лучший учитель, чем реальность, поскольку от реальности можно на какое-то время отключиться, если избегать встреч с неприятной ситуацией, но тревога непрестанно учит человека, поскольку тот носит ее внутри себя. "Это относится и к самым мелким делам: как только человек пытается

найти ловкий ход, всего-навсего ловкий, чтобы убежать от чего-то, и, скорее всего, ему это удается, поскольку реальность не столь строгий экзаменатор, как тревога, — тотчас же появляется и тревога"[71]. Кьеркегор понимает, что многим такой совет — учиться у тревоги — покажется глупым, особенно тем людям, которые утверждают, что никогда не тревожились. "На это я бы ответил, что, без сомнения, не стоит страшиться людей или конечных вещей, однако *только тот, кто прошел насквозь тревогу возможностей, может научиться не испытывать тревогу*"[72].

С одной стороны — назовем это негативным аспектом — такое обучение предполагает, что мы честно и открыто принимаем человеческую ситуацию. Это означает, что мы не боимся признать факт смерти и другие явления, угрожающие нашему существованию, и эта *Angst der Kreatur* учит нас понимать реальность человеческой ситуации. "Когда выпускник школы возможности выходит в мир, он знает — лучше, чем ребенок алфавит, — ту истину, что абсолютно ничего не может требовать от жизни и что ужас, гибель, уничтожение живут рядом с каждым человеком, когда такой человек усвоил, что любой сигнал тревоги [*Aengste*] может предвещать подлинную опасность, такой человек обретает иное понимание действительности, он начинает петь действительности хвалу..."[73].

Кроме того, обучение в школе тревоги имеет и позитивный аспект: оно дает человеку способность двигаться сквозь конечное, преодолевать все мелкие препятствия и свободно воплощать бесконечные возможности. Согласно Кьеркегору, конечное "связывает" свободу, бесконечное же "распахивает дверь" свободы. Таким образом, бесконечное имеет прямое отношение к возможностям. Конечное определить легко, его можно наблюдать в разнообразных формах сужения пространства жизни и тех искусственных ограничений, которые мы встречаем как в клинической работе, так и в нашей собственной повседневной жизни. Бесконечное определить не так просто, оно выражает свободу. Говоря о том, как надо встречать тревогу, Кьеркегор превозносит Сократа:

> "Он торжественно берет чашу с ядом... как пациент, говорящий хирургу перед самым началом мучительной операции: "Ну вот, я уже готов". И тогда тревога входит в его душу и все там осматривает самым тщательным образом, а затем изгоняет из него все конечное и мелочное и уводит его туда, куда тот сам стремится идти"[74].

Сталкиваясь с тревогой, человек учится подлинной вере или внутренней уверенности. Тогда человек обретает "мужество отказаться от тревоги, не испытывая тревоги, на что способна только вера, — при этом вера не устраняет тревогу, но остается вечно юной и постоянно рождается снова из смертных мук тревоги".

Читателю, обладающему научным мышлением, может показаться, что Кьеркегор говорит на парадоксальном и поэтическом языке. И это, конечно, правда; но его мысль вполне конкретна, и ее можно выразить в точных научных терминах. С одной стороны, Кьеркегор предвосхищает представления Хорни и других ученых о том, что тревога свидетельствует о наличии проблемы, которую необходимо разрешить; Кьеркегор говорит, что тревога будет преследовать человека (если только это не невротик, которому удалось полностью вытеснить весь соответствующий материал), пока он не решит свою проблему. С другой же стороны, Кьеркегор утверждает, что сила человеческого Я развивается вследствие встречи с тревогой. Только таким способом личность достигает зрелости.

Кьеркегор писал о тревоге сто тридцать лет тому назад, когда у него не было рабочих инструментов для интерпретации бессознательного материала (эти средства, доведенные до совершенства, были созданы Фрейдом), — тем удивительнее, что он с такой проницательностью и глубиной предвосхитил современное понимание тревоги, достигнутое психоанализом. В то же время его идеи вписываются в более широкий контекст представлений о человеческой природе, они ближе к мышлению поэтов и философов. Мысли Кьеркегора предвозвещают наступление того дня, о котором мечтал французский физиолог Клод Бернар, того дня, когда “физиолог, философ и поэт будут говорить на одном и том же языке и смогут понимать друг друга”.

Глава третья

ТРЕВОГА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БИОЛОГИИ

В процессе эволюции способность нервной системы планировать будущее дошла до своей наивысшей точки, благодаря чему появились идеи, ценности и специфические удовольствия — уникальные проявления социальной жизни человека. Только человек может планировать свое отдаленное будущее, только он может испытывать удовольствие при воспоминании о своих прошлых победах. Только человек может быть счастливым. Но, кроме того, только человек может испытывать озабоченность и тревогу. Как-то Шерингтон заметил, что осанка сопровождает движение, как его тень. Я склонен думать, что тревога является как бы тенью мышления, поэтому чем больше мы узнаем о тревоге, тем лучше можем понять мышление.

Ховард Лиделл.
"Настороженность и развитие неврозов у животных"

В настоящей главе мы попытаемся ответить на вопрос: что происходит с организмом в ситуации опасности? Мы рассмотрим этот вопрос с точки зрения биологии, нас будут интересовать не только ответные реакции на опасность, но и организм как биологическое целое в ситуации угрожающей опасности.

В течение двух последних десятилетий в сфере неврологии и физиологии было проведено много новых исследований, имеющих отношение к тревоге, но все эти исследования в значительной мере изолированы одно от другого. Действительно, ученые разработали более точные методы исследования, например, методы изучения эндокринных реакций. Каждое отдельное исследование — это кирпичик, из которого можно строить дом. Но где же проект дома? *Иными словами, где же синтез, где объединение, где общая схема, в которой бы нашлось место для всех этих кирпичиков?*[1]

Почти все ученые, исследующие тревогу, согласны в том, что нам нужна единая система, которая, если воспользоваться словами Фрейда, сказанными полвека назад, помогла бы "навести порядок и достичь более ясного понимания". Наши разнородные, изолированные друг от друга, узко специализированные знания значительно увеличились в объеме; но наше целостное понимание тревоги за эти годы вряд ли хоть немного продвинулось вперед. Пока нам все еще не удается найти одной общей схемы, куда вписывались бы все отдельные части.

Юджин Левитт, например, вспоминает о статье, появившейся в "Сайнтифик Манфли" в 1969 году. Ее автор, Феррис Питс, торжественно заявлял, что наконец-то открыта биохимическая основа тревоги — высокая концентрация лактата в крови. Тогда говорили о "перевороте в науке", подобным образом раз в четыре-пять лет появляется очередной "переворот" в представлениях о шизофрении. Затем "переворот" забывают, о нем упомянут еще лишь один раз — в некрологе. Левитт заключает: "Такие "перевороты" — это исследовательская работа мелкого масштаба, которую подают как самую глобальную работу"[2].

Подобные "открытия" часто обманывают, и это объяснимо, поскольку "причину" такого явления, как тревога, невозможно обнаружить, изучая отдельные неврологические или физиологические реакции. Тут необходима одна общая схема, которая включала бы в себя все различные подходы к проблеме. Невозможно понять неврологические или физиологические аспекты тревоги в отрыве от всего остального, если они не имеют отношения к вопросу: *какие потребности стремится удовлетворить организм, сражаясь с окружающим миром?* Под окружающим миром я подразумеваю не только физическую среду, но также и психологическую среду, и сеть психологических установок.

Это означает, что нейрофизиологические процессы должны занимать свое определенное место в *иерархической системе* организма. Адольф Мейер говорил о "подчиненном положении физиологии по отношению к интегративным функциям, в частности, к использованию символов"[3].

Это высказывание Мейера подтверждают многие эмпирические данные. Аарон Бэк утверждал, что "сами по себе ситуации стресса играют меньшую роль в формировании тревоги и физических нарушений, чем то, как человек *воспринимает* данные ситуации"[4]. Изучая тревогу у солдат, участвовавших во вьетнамской войне, трое исследователей, Барн, Роз и Мэсон, пришли к выводу, что на характер тревоги влияют не столько физиологические особенности в чистом виде, сколько "характерный стиль жизни" каждого солдата. Другими словами, то, как человек воспринимает угрожающую опасность, важнее самой опасности. Огромную роль в стиле жизни человека играет *интегративная* динамика. Мэсон говорит о том, что многие заболевания есть *нарушение работы*

интегративных механизмов. С помощью этих интегративных механизмов человек символически интерпретирует ситуацию и оценивает степень опасности, которую она в себе несет.

Противопоставляя свой подход распространенным научным подходам биологов, разлагающим все на составные элементы, Мэсон утверждает: “Преимущества *интегративного* или *целостного* подхода... заключаются в том, что для понимания живого организма недостаточно понимать работу всех его отдельных компонентов. Уникальная и фундаментальная задача биологии состоит в том, чтобы понять, как все эти отдельные части тела и различные процессы участвуют в жизни единого целостного организма”[5].

Читая настоящую главу, следует помнить об этой цели. Мы должны спрашивать себя, как то или иное исследование вписывается в целостную картину, иначе мы попадем в те же ловушки, в которые попадают многие ученые, занимающиеся исследованиями физиологии и работы нервной системы.

РЕАКЦИЯ ИСПУГА

Сначала мы рассмотрим защитную реакцию, которая, хотя ее и нельзя назвать проявлением страха или тревоги, является их предшественником. Это реакция испуга. Особое значение для нас имеют исследования реакции испуга, проведенные Лэндисом и Хантом, поскольку они проливают свет на порядок возникновения в организме защитной реакции, тревоги и страха[6].

Если за спиной у человека внезапно раздается выстрел или на него воздействует еще какой-нибудь неожиданный и сильный стимул, человек быстро сгибается, резко вскидывает голову, моргает глазами. Все это и многое другое представляет собой “реакцию испуга” — примитивную врожденную реакцию, которая совершается непроизвольно. Именно она предшествует эмоциям страха и тревоги. Лэндис и Хант в своих исследованиях вызывали эту реакцию, используя пистолетный выстрел, и производили съемку, чтобы зафиксировать поведение человека в данный момент. Наиболее характерной чертой реакции испуга является сгибание тела, “что напоминает защитное поведение человека, “съежившегося” от холода”[7]. При реакции испуга человек всегда моргает, кроме того, шея обычно “вытягивается вперед, на лице появляется характерная мимика, плечи поднимаются и отводятся вперед, руки прижимаются к туловищу, сгибаются в локтях, ладони поворачиваются к туловищу, пальцы сжимаются, туловище движется вперед, сокращаются мышцы живота, сгибаются

колени.... Эта базовая реакция не поддается контролю человека, она универсальна, она свойственна как неграм, так и белым, как детям, так и взрослым, а также приматам и некоторым высшим животным"[8]. Такая реакция, если рассматривать ее в неврологическом аспекте, подавляет высшие нервные центры, поскольку эти центры не способны столь быстро интегрировать полученные импульсы. Таким образом, можно сказать, что мы пугаемся прежде, чем узнаем, что же нам угрожает.

По своей сути эта реакция не является страхом или тревогой. "Лучше назвать испуг до-эмоциональной реакцией", — верно замечают Лэндис и Хант[9]. "Это мгновенная реакция на неожиданный интенсивный стимул, который требует от организма какого-то ответа, выходящего за рамки обычного. Она напоминает ответ на опасную ситуацию, но является мгновенной преходящей реакцией, намного более простой по своей организации и проявлениям, чем так называемые "эмоции"[10]. Эмоции в собственном смысле этого слова возникают *после* реакции испуга. Взрослые испытуемые в эксперименте Лэндиса и Ханта выражали такие вторичные поведенческие реакции (эмоции), как любопытство, раздражение и страх, уже после испуга. Исследователи полагают, что эти вторичные формы поведения являются "мостом между врожденными реакциями и появившимися в процессе обучения социально обусловленными и часто преднамеренными типами реакций"[11].

Представляет интерес и еще одно наблюдение, сделанное в этом исследовании: *чем младше был ребенок, тем меньше вторичного поведения следовало за реакцией испуга*. У ребенка в первые месяцы жизни за испугом следовало совсем немного вторичных реакций. "Наша работа, — пишут Лэндис и Хант, — показывает, что по мере взросления ребенок проявляет все больше вторичных поведенческих реакций... Плач, поведение типа "бегства", когда ребенок либо отворачивает голову от источника звука, либо разворачивается всем телом и уползает, — количество таких реакций растет по мере взросления младенца"[12].

Реакция испуга как до-эмоциональная реакция тревоги и страха позволяет сделать многие интересные выводы. Например, Лоренс Кюби видит в этой реакции "онтогенез тревоги". По его мнению, реакция испуга есть первый признак того, что *между человеком и окружающим его миром существует разрыв. Эмбрион, по мнению Кюби, не может испытывать реакции испуга; в данном случае нет никакого интервала между стимулом и реакцией. Младенец и реакция испуга рождаются одновременно. Впервые появляется "разрыв" между человеком и его окружением. Младенец уже может чувствовать ожидание, смещение события в будущее, фрустрацию. По мнению Кюби, как тревога, так и мышление могут возникнуть только тогда, когда существует подобный "разрыв" между человеком и миром, причем сначала появляет-*

ся тревога, а уже потом мышление. "Тревога в жизни человека связывает между собой реакцию испуга и возникновение всех процессов мышления"[12].

Согласно Лэндису и Ханту, реакция испуга принадлежит к тем формам поведения, которые Гольдштейн называл термином "катастрофическая реакция". Можно думать, что реакция испуга — это примитивная врожденная защитная реакция, предшественник эмоциональных реакций организма, которые позднее становятся тревогой и страхом.

ТРЕВОГА И "КАТАСТРОФИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ"

Для нас особенно важно познакомиться с представлениями Курта Гольдштейна, которые помогают понять биологические основы тревоги[14]. Гольдштейн создавал свои концепции, работая нейробиологом с различными психиатрическими пациентами, в частности, он имел дело с пациентами, страдавшими повреждениями головного мозга. Гольдштейн, возглавлявший в Германии во время Первой мировой войны большой психиатрический госпиталь, мог наблюдать многих солдат, у которых были разрушены отдельные участки мозга. Из-за подобных повреждений у таких пациентов была ограничена способность адекватно приспосабливаться к условиям окружающей среды. Эти солдаты реагировали на самые разные стимулы шоком, тревогой или защитными реакциями. Наблюдая за такими пациентами и за нормальными людьми, пребывающими в состоянии кризиса, мы можем лучше понять биологические аспекты динамики тревоги любого организма[15].

Основной тезис Гольдштейна гласит: *тревога есть субъективное переживание живого существа, оказавшегося в условиях катастрофы*. Организм попадает в условия катастрофы, где не может адекватно реагировать на окружающую среду и поэтому чувствует угрозу для своего существования или для ценностей, жизненно важных для существования. "Условия катастрофы" не всегда сопровождаются бурными эмоциями. Их может создать и просто появившаяся в голове мысль об опасности. Уровень интенсивности не играет здесь решающей роли, скорее это вопрос *качества* переживания.

Пациенты с повреждениями головного мозга, которых наблюдал Гольдштейн, использовали самые различные способы для того, чтобы избежать катастрофической ситуации. Одни из них, например, начинали навязчиво поддерживать вокруг себя порядок — с чрезмерной аккуратностью раскладывали свои вещи в тумбочке. Встречаясь с беспорядком (если, например, кто-то переложил на

другое место их ботинки, носки и т.п.), они были не в состоянии адекватно отреагировать на подобное изменение, и у них возникала сильная тревога. Другие, когда их просили написать свое имя, выводили его в самом уголке листа; любое открытое пространство (или "пустота") представляло собой ситуацию, с которой они не могли справиться. Они избегали любых изменений окружающей среды, поскольку не могли адекватно оценить новые стимулы. Во всех этих случаях мы имеем дело с пациентом, не способным справиться с требованиями, которые предъявляет ему окружающий мир, пациентом, не умеющим применять свои основные способности. Нормальный взрослый человек, разумеется, в состоянии справиться со многими стимулами, но по сути своей проблема "организм в условиях катастрофы" остается такой же. Объективно при таком состоянии можно наблюдать нарушение поведения. *Субъективным аспектом этого состояния является тревога.*

Существует представление, что организм — это набор различных влечений, и когда на пути влечения встает препятствие, возникает тревога. Но Гольдштейн не согласен с подобной точкой зрения. По его мнению, у организма есть лишь одно стремление — *стремление актуализировать свою природу*[16]. (Обратим внимание на сходство между точкой зрения Гольдштейна и представлениями Кьеркегора о самореализации.) Основная потребность любого организма состоит в том, чтобы приспособить к себе окружающую среду и самому адекватно к ней приспособиться. Конечно, природа каждого организма, будь то человек или животное, отличается своеобразием. Каждый обладает своими способностями, определяющими, что же именно организм будет актуализировать и каким образом. Дикое животное может успешно актуализировать свою природу в естественной среде обитания (например, в лесу), но когда его ловят и сажают в клетку, животное не способно адекватно реагировать на ситуацию и начинает вести себя безумно. Иногда организм преодолевает разрыв между своей природой и окружающей средой, отказавшись от каких-то элементов своей природы. Так, например, дикое животное в клетке может научиться избегать катастрофической ситуации, отказываясь от своей потребности свободно перемещаться. Организм, потерявший способность нормально адаптироваться, может попытаться сузить окружающий мир до такой степени, чтобы в нем можно было адекватно использовать свои способности. Таким образом организм пытается избежать катастрофической ситуации. В качестве примера Гольдштейн приводит кошек из эксперимента Кэннона. Подопытным животным сделали операцию, в результате которой вышла из строя их симпатическая нервная система. В итоге кошки предпочитали оставаться около батареи, поскольку утратили способность адекватно реагировать на холод (и, следовательно, потеряли способность поддерживать свое существование в этих условиях).

По мнению Гольдштейна, в создании катастрофической ситуации, сопровождающейся тревогой, центральное место занимает отнюдь не угроза боли. Можно

чувствовать боль, не испытывая при этом тревоги или страха. Подобным образом, тревогу порождает *не всякая* опасность. Только опасность, несущая в себе угрозу для существования организма (под словом "существование" следует подразумевать не только физическую жизнь, но и психологическую), вызывает тревогу. Это может быть угроза для *ценностей, с которыми организм идентифицирует свое существование*. Мне хочется добавить к рассуждениям Гольдштейна еще одно наблюдение: в нашей культуре "влечениями" или "желаниями" (психофизическими, как, например, сексуальность, или психокультурными, как, скажем, "стремление к успеху") часто называют те явления, с которыми отождествляют психологическое существование человека. Поэтому кто-то может испытывать тревогу из-за фрустрации своих сексуальных желаний, другой оказывается в катастрофической ситуации в тот момент, когда его успех (деньги или престиж) падает ниже определенного критического уровня.

У одного студента экзамен не вызывает ни малейшей тревоги, а для другого (если от результатов экзамена зависит его карьера) это травмирующая и катастрофическая ситуация, на которую он реагирует поведенческими нарушениями и тревогой. Таким образом, у концепции "организм в катастрофической ситуации" есть две стороны: во-первых, сама объективная ситуация, во-вторых, природа организма. Даже в нормальной тревоге, сопровождающей повседневную жизнь, когда у нас "сосет под ложечкой", можно распознать признаки катастрофической ситуации.

Каждый человек обладает своей индивидуальной особенностью справляться с кризисной ситуацией. Внутренние конфликты снижают способность переносить кризис, об этой чисто психологической проблеме мы поговорим в следующей главе. Пока достаточно сказать, что у каждого человека есть свой "пороговый уровень" стресса, превышение которого приводит к развитию катастрофической ситуации. Гринкер и Спигель проиллюстрировали это представление об уровне на примере солдат, потерявших самообладание во время битвы[17]. Подобные результаты получили Барн, Роз и Мэсон, исследовавшие солдат, которые участвовали во вьетнамской войне. Различные формы их защитного поведения — неадекватная самонадеянность, вплоть до того, что они считали себя непобедимыми, навязчивые действия, вера в силу лидера — можно рассматривать как защиту от катастрофической ситуации[18].

Тревога и утрата окружающего мира

Теперь обратимся к интересным размышлениям Гольдштейна о том, *почему тревога является эмоцией без конкретного объекта*. Он согласен с Кьеркегором, Фрейдом и другими, кто считал, что тревогу следует отличать от страха,

поскольку у страха есть конкретный объект, а тревога представляет собой смутное чувство опасности без четкого конкретного содержания. Современная психология бьется не над определением данного феномена, но над его объяснением. С помощью наблюдений над человеком, испытывающим интенсивную тревогу, нетрудно установить, что тот не может сказать или понять, чего он боится[19]. Гольдштейн говорит, что "отсутствие объекта" легко заметить у пациента с начинающимся психозом, но то же самое наблюдается и в менее серьезных случаях тревоги. Когда клиенты, испытывающие тревогу, приходят к психоаналитику (как Гарольд Браун, о котором будет рассказано ниже), они часто говорят, что именно невозможность установить источник страха делает тревогу таким мучительным переживанием, лишающим человека самообладания.

Гольдштейн продолжает: "Создается впечатление, что по мере усиления тревоги ее объект и содержание все в большей степени исчезают". И он спрашивает: *"Не заключается ли тревога именно в этой невозможности точно понять, где же находится источник опасности?"*[20] Испытывая страх, мы осознаем и себя, и объект страха и можем занять в пространстве какое-то положение по отношению к данному объекту. Но тревога, по выражению Гольдштейна, "нападает с тыла" или, я бы лучше сказал, со всех сторон одновременно. Испытывая страх, человек концентрирует все свое внимание на объекте опасности, напряжение приводит его в состояние готовности, чтобы можно было броситься в бегство. От подобного объекта можно убежать, поскольку он занимает определенное место в пространстве. В момент же тревоги попытка убежать представляют собой нелепое поведение, поскольку невозможно локализовать угрозу в пространстве и ты не знаешь, в какую сторону бежать. Гольдштейн пишет:

> "Для страха существует адекватная защитная реакция: тело выражает напряжение и внимание, сосредоточенное на определенной части окружающей среды. Но в состоянии тревоги мы видим бессмысленное возбуждение, застывшие или искаженные экспрессивные движения и отключение от окружающего мира, аффективную замкнутость, при этом эмоции не имеют отношения к окружающему. Прерываются все контакты с миром, приостанавливаются восприятие и действие.
>
> Страх обостряет восприятие. Тревога парализует ощущения, делая их как бы бесполезными, страх же мобилизует их к действию"[21].

По наблюдениям Гольдштейна, когда пациенты с поражениями головного мозга испытывали тревогу, они теряли способность адекватно оценивать внешние стимулы и потому не могли описать окружающую среду, а также не могли определить свое положение в этой среде. "Поскольку в условиях катастрофы упорядоченные реакции невозможны, — замечает он, — субъект "лишается"

объекта во внешнем мире"[22]. Каждый человек знает, что в состоянии тревоги он перестает ясно воспринимать не только самого себя, но и объективную ситуацию. Не удивительно, что два эти феномена появляются одновременно, поскольку, по словам Гольдштейна, "осознание самого себя возможно только на фоне осознания объектов"[23]. *В момент тревоги нарушается именно осознание взаимоотношений между Я и окружающим миром*[24]. Поэтому тот факт, что тревога лишена объекта, не лишен своей логики[25].

На основании этих мыслей Гольдштейн приходит к выводу, что серьезная тревога — это переживание дезинтеграции своего Я, "исчезновения своей личности"[26]. Выражение "у него тревога" не совсем верно описывает ситуацию, точнее было бы сказать: "он есть тревога" или "он воплощает тревогу".

Представления Гольдштейна о происхождении тревоги и страха

Как же соотносятся между собой тревога и страх, если посмотреть на них с точки зрения развития? По мнению Гольдштейна, тревога — это более примитивная и первоначальная реакция, а страх появляется позднее. Первые реакции младенца на угрозу расплывчаты и не дифференцированы, то есть это реакции тревоги. Страхи появляются позднее, когда младенец обретает способность различать объекты и начинает выделять из окружающей среды те компоненты, что связаны с катастрофической ситуацией. У младенцев, даже у новорожденных в первые десять дней жизни, можно наблюдать типичные реакции тревоги — расплывчатые, недифференцированные реакции на угрозу для существования. Лишь позднее, когда растущий младенец обретает неврологические и психологические способности для различения объектов — то есть может выделить в окружающей среде факторы, связанные с катастрофической ситуацией, — появляются конкретные страхи.

Переходя к вопросу о взаимоотношениях между страхом и тревогой, Гольдштейн делает утверждение, которое многим читателям кажется непонятным. *"Что же тогда является причиной страха?"* — спрашивает он. И сам отвечает: *"Не что иное, как возможность появления тревоги"*[27]. Таким образом, Гольдштейн утверждает, что страх — это опасение развития катастрофической ситуации. Проиллюстрируем данное утверждение случаем Гарольда Брауна (глава 8), на который мы уже ссылались. Гарольду Брауну периодически приходилось сдавать экзамены, чтобы продвигаться вперед в своей академической жизни. В какой-то момент на письменном экзамене ему показалось, что он не

справится с заданием, и его охватила паника при мысли о том, что придется уйти из университета и он опять окажется неудачником. Сильное напряжение и конфликт, сопровождающиеся интенсивной тревогой, стали субъективной реакцией в "катастрофической ситуации".

В другой же раз на подобном экзамене он, несмотря на свои опасения, спокойно продолжал отвечать на вопросы, и в итоге ему удалось успешно сдать экзамен, не испытывая паники. В данном случае его опасения можно назвать словом "страх". Чего же боялся Гарольд Браун? Именно того, что снова окажется в катастрофической ситуации, как в предыдущий раз. Таким образом, считает Гольдштейн, страх — это предупредительный сигнал, он говорит о том, что, если человек не справится с опасной ситуацией, возникнет еще более серьезная ситуация, угрожающая существованию всего организма. Страх сводится к опасению, направленному на конкретные факторы, которые могут вызвать более разрушительное состояние, то есть тревогу. Страх, по мнению Гольдштейна, — это страх возникновения тревоги.

Представления Гольдштейна о тревоге могут нас удивить. Отчасти это объясняется тем, что психологи часто рассматривают страх как более широкое понятие, а тревогу — как производное страха[28]. Гольдштейн занимает прямо противоположную позицию, предполагая, что страх развивается из тревоги и появляется позднее в ходе развития организма. Он убежден, что обычные представления о тревоге как о разновидности страха или как о "наивысшей форме страха" неверны: "Очевидно, что тревогу невозможно понять с помощью страха, логика появляется только тогда, когда мы поменяем их местами"[29]. Без сомнения, страх может превратиться в тревогу (когда человек понимает, что не способен справиться с ситуацией) или тревога может перейти в страх (когда человек чувствует, что он в состоянии адекватно справиться с ситуацией). Но когда страх, постепенно усиливаясь, становится тревогой, по мнению Гольдштейна, происходит качественное изменение: *изменяется восприятие, поскольку сначала казалось, что угроза исходит от конкретного объекта, а теперь опасение охватывает всю личность, так что человек ощущает: под угрозой находится уже его собственное существование*.

Следует заметить, что, поскольку тревога гораздо более мучительное состояние, человеку всегда свойственно подвергать тревогу "рационализации", объясняя ее с помощью страхов. Это часто можно наблюдать при фобиях или суевериях, причем подобные рационализации нереалистичны и неконструктивны. Но такая "рационализация" нередко оказывается и конструктивной. Примером может служить психотерапевтическая работа, в процессе которой пациент начинает смотреть на опасности более реалистично и одновременно убеждается, что он в состоянии адекватно справиться с опасной ситуацией.

По вопросу о *происхождении тревоги и страха* Гольдштейн открыто отвергает различные теории наследственной тревоги или врожденного страха по отношению к некоторым объектам. Стэнли Холл, например, утверждал, что детские страхи — врожденные и достались младенцам еще от животных, эволюционных предшественников человека. Стерн доказывал несостоятельность таких представлений, но вместе с Грусом полагал, что у ребенка существует врожденный страх перед “необычным”. Гольдштейн считает, что это утверждение неверно, поскольку ребенок обучается тогда, когда активно вовлекается в непривычные ситуации. Стерн полагал, что страх у ребенка вызывают некоторые необычные свойства объекта: внезапное появление, быстрое приближение, интенсивность стимулов и так далее. Все эти свойства, замечает Гольдштейн, имеют одну общую черту: они мешают адекватно оценить сенсорные стимулы или вообще делают такую оценку невозможной[30]. “Таким образом, для объяснения феномена тревоги у детей, — заключает Гольдштейн, — достаточно предположить, что организм реагирует тревогой на неадекватную ситуацию и наши предшественники вели себя в подобной ситуации точно так же, как и современные люди”[31]. Добавим от себя, что такое объяснение избавляет нас от бесконечных и бесплодных споров о “наследственном или приобретенном”, на которые уходит очень много сил всех исследователей, занимающихся феноменами страха и тревоги. Точка зрения Гольдштейна вносит в этот вопрос ясность, человек предстает не как носитель определенных страхов, но как организм, который стремится соответствовать окружающей среде и создавать вокруг себя соответствующую ему среду. Когда это не удается, возникает тревога, страх же не является врожденным чувством, но представляет собой лишь направленную на объекты форму тревоги. Врожденной является биологическая *способность предчувствовать опасность*, а не конкретные страхи.

Способность переносить тревогу

Гольдштейн указывает на конструктивное использование тревоги, утверждая, что *способность переносить тревогу важна для самореализации человека и для его господства над окружающей средой*. Каждый человек постоянно оказывается в ситуациях, где его существование ставится под угрозу. Фактически, *самоактуализация возникает только в тех случаях, когда человек движется вперед, несмотря на угрозы. Это признак конструктивного использования тревоги*. В данном случае точка зрения Гольдштейна близка представлениям Кьеркегора, который подчеркивал, что тревога свидетельствует о наличии новых возможностей для развития человеческого Я. По мнению Гольдштейна,

свобода здорового человека заключается в том, что он может выбирать одну из нескольких альтернатив, может искать новые возможности, преодолевая сопротивление окружающей среды. Двигаясь *сквозь* тревогу, а не *от* тревоги, человек не только развивается, он обогащает свой окружающий мир новыми возможностями.

> "Не бояться опасностей, вызывающих тревогу, — это само по себе является эффективным способом обращения с тревогой..."[32]

> "В конечном итоге смелость есть не что иное, как позитивный ответ на опасности, угрожающие существованию, которые надо переносить для актуализации своей природы"[33].

У нормального ребенка, говорит Гольдштейн, меньше способностей, чем у взрослого, поэтому ребенку сложнее действовать, но у него, помимо способностей, есть сильный импульс, побуждающий к действию, это неотъемлемая часть природы ребенка. Поэтому ребенок движется вперед, растет и обучается, несмотря на все неприятности и опасности. Именно этим нормальный ребенок отличается от пациента с повреждением головного мозга, хотя как у первого, так и у второго способности для действия в ситуации, вызывающей тревогу, ограничены. Способность переносить тревогу у пациента с повреждениями мозга меньше, чем у ребенка, а еще лучше эта способность развита у взрослого человека, живущего продуктивной и творческой жизнью. *Такой человек попадает во многие ситуации, несущие в себе опасность, поэтому он чаще переживает тревогу, но если это творческий человек в подлинном смысле этого слова, — он обладает повышенной способностью конструктивно преодолевать подобные ситуации.* Гольдштейн согласен со словами Кьеркегора: "Чем незаурядней человек, тем глубже его тревога"[34].

Культура является продуктом покорения тревоги, поскольку отражает постоянное стремление человека создавать вокруг себя подходящую окружающую среду и стремление адекватно ей соответствовать. Гольдштейн не разделяет мнение Фрейда, который выражал негативное отношение к культуре: для Фрейда культура представлялась продуктом сублимации вытесненных влечений, выражением человеческого стремления убежать от тревоги. Гольдштейн убежден: можно воспринимать творчество и культуру позитивно — как *выражение радости от преодоления трудностей и опасностей*. Когда созидательную деятельность человека направляет тревога, человек неумеренно акцентирует отдельные аспекты своих действий, его действие навязчиво и лишено свободы. Поэтому "...когда такие действия не спонтанны и не выражают свободу личности, а являются только продуктами тревоги, — это всего-навсего ложные ценности личности".

Это утверждение можно проиллюстрировать примерами. Существует огромная разница между искренней верой подлинно религиозного человека, добровольно посвятившего свою жизнь бесконечному, и верой, напоминающей суеверие. Или можно сравнить между собой ученого с открытым умом, который основывает свои убеждения на фактах и готов изменить свои представления, если столкнется с новыми фактами, — и ученым-догматиком...[35]

Гольдштейн говорит также о порабощении людей — как в прошлом, так и сейчас, — в тоталитарных государствах:

> "Испытывая, с одной стороны, беспокойство по поводу настоящей ситуации и тревогу за существование, обманутые, с другой стороны, политическими демагогами, сулящими светлое будущее, люди отказываются от своей свободы и выбирают самое настоящее рабство. И делают они это в надежде избавиться от тревоги"[36].

НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОГИ

Я уже упоминал о том, что в большинстве трудов, посвященных нейрофизиологии тревоги, описывается работа автономной нервной системы и физические изменения, которые данная система контролирует. Авторы трудов прямо или косвенно полагают, что это и есть адекватный подход к проблеме тревоги. Не сомневаюсь, что знания о работе автономной нервной системы помогают лучше понять нейрофизиологию тревоги, но в целом такой подход к тревоге неадекватен, и сейчас я объясню, почему. Реакция тревоги фундаментальна, она охватывает весь организм, так что ее нельзя свести к одной *конкретной* нейрофизиологической основе. Далее, рассматривая психосоматические аспекты тревоги, мы убедимся, что реакция тревоги представляет собой сложное сочетание взаимодействия различных нейрофизиологических систем и изменение их "равновесия". В данном разделе мы начнем с самого простого — с работы автономной нервной системы в ситуации, когда организму угрожает опасность, — а затем перейдем на более сложный уровень и рассмотрим единство реакций организма в окружающей среде[37].

Когда организм ощущает приближение опасности, в нем возникают физические изменения, готовящие организм к схватке с опасным объектом или к бегству от него. Этими изменениями управляет *автономная* нервная система. Ее назвали "автономной", потому что она не подчиняется прямому сознательному контролю[38], эта система управляет эмоциональными реакциями на физичес-

ком уровне. Ее называют “мостом между психикой и телом”. Автономная нервная система состоит из двух отделов, которые оказывают противоположное действие или уравновешивают друг друга. *Парасимпатический* отдел стимулирует процесс пищеварения, выполняет вегетативную функцию и управляет другими процессами, которые “строят” организм. Эмоции, связанные с работой этого отдела, сопровождаются ощущением комфорта, удовольствия, расслабления. Другой отдел, *симпатический*, учащает сердцебиение, повышает артериальное давление, выбрасывает в кровь адреналин, то есть мобилизует силы организма для борьбы с опасностью или для бегства от нее. При активизации симпатической нервной системы возникает ярость, тревога или страх.

Телесные явления, вызванные такой активизацией автономной нервной системы, знакомы каждому. Достаточно вспомнить о тех моментах, когда мы переживали тревогу или страх. Пешеход, на которого только что чуть не наехала машина, ощущает, как сильно колотится его сердце. Студент, которому предстоит сложный экзамен, чувствует потребность сходить в туалет. Или же человек, которому после обеда предстоит произнести важную речь, с удивлением замечает, что у него абсолютно пропал аппетит.

Очевидно, что эти реакции выполняли важную функцию в жизни первобытного человека, защищая его от диких зверей и других конкретных опасностей. В наши дни подобных непосредственных угроз стало гораздо меньше, и тревога современного человека в основном относится к таким психологическим состояниям, как социальная адекватность, отчуждение, соревнование, успех и так далее. Но реакция на угрожающую опасность осталась прежней.

Эти и многие другие физические проявления тревоги и страха вполне вписываются в рамки теории Кэннона, исследовавшего механизм “бегство-нападение”[39]. Сердце бьется чаще для того, чтобы активнее снабжать кровью мышцы, — это понадобится в процессе борьбы. Периферические кровеносные сосуды, лежащие на поверхности тела, сокращаются, благодаря чему повышается артериальное кровяное давление, что необходимо для действия в экстремальной ситуации. Сокращение периферических сосудов является физиологической основой расхожего выражения “побледнеть от страха”. “Холодный пот” представляет собой подготовку к процессу потоотделения при интенсивной активности мышц. Может возникать дрожь, волосы на теле встают дыбом, чтобы сохранить тепло и защитить организм от переохлаждения, которое в большей степени угрожает ему при сокращении периферических кровеносных сосудов. Дыхание становится глубже или чаще, чтобы в должной мере обеспечить организм кислородом; говорят, что человек “задыхается” от сильного возбуждения. Зрачки расширяются, чтобы можно было лучше разглядеть опасность; отсюда выражение “выпучить глаза от страха”. Печень высвобождает сахар, чтобы снабдить организм энергией, столь необходимой в браже-

нии. В крови повышается содержание веществ, способствующих ее лучшему свертыванию, что защищает организм от кровопотери при получении травм.

Когда организм приходит в состояние “боевой готовности”, подавляется деятельность пищеварительного тракта, поскольку все ресурсы крови необходимо использовать для работы скелетных мышц. Ощущение сухости во рту связано с уменьшением слюноотделения, что соответствует уменьшению выделения желудочного сока. Гладкие мышцы внутренних половых органов сокращаются. Возникает позыв к опорожнению мочевого пузыря и кишечника (на эту тему существует множество грубоватых выражений), — очевидно, что организм, которому предстоит интенсивная физическая деятельность, необходимо освободить.

Восприятие опасности

Автономная нервная система получает импульсы из средних и нижних центров головного мозга (таламуса и промежуточного мозга). Последний является “координатором” симпатических стимулов, связанных с тревогой и страхом. Эти центры, в свою очередь, связаны с корой головного мозга, то есть с высшими центрами, от работы которых зависит, в частности, “осознание” и “интерпретация” ситуации.

Когда, например, мы испытываем страх, недифференцированные сенсорные стимулы вызывают автоматическую реакцию, соответствующая команда поступает через гипоталамус к ретикулярной системе, активизирующей головной мозг. Эта система приводит организм в состояние “боевой готовности” и позволяет вступить в сражение или убежать. Кроме того, таламус посылает импульсы в кору головного мозга, где они подвергаются интерпретации.

Переживание тревоги во многом зависит от функции коры головного мозга или, если говорить на языке психологии, от осознания, поскольку ощущение опасности определяется главным образом тем, как человек *понимает* опасность. С неврологической точки зрения, основная разница между животными и человеком заключается в том, что у человека кора головного мозга развита намного сильнее. Это соответствует тому факту, что у человека в формировании реакции тревоги большую роль играет сложная интерпретация опасной ситуации[40]. Так, например, Гарольд Браун испытывал сильную тревогу, когда участвовал в самом мелком споре или даже просто играл в бридж. Такая реакция объясняется тем, что любая ситуация соревнования вызывала у него ассоциа-

ции с детством, когда он соревновался со своими сестрами и это ставило под угрозу его сильную зависимость от матери. (Разумеется, не следует думать, что Браун или подобные ему люди ясно осознают все факторы, влияющие на интерпретацию события. Влияние бессознательных факторов — проблема психологическая, ее мы обсудим в следующей главе.) Таким образом, достаточно безопасная — с объективной точки зрения — ситуация может вызвать сильную тревогу, что зависит от сложного процесса интерпретации, в котором учитываются, в частности, и переживания прошлого.

Стимулы, которые человек воспринимает как опасные, могут быть не только внешними, но и *интрапсихическими*. Некоторые внутренние порывы, например, агрессивной или сексуальной природы, могут ассоциироваться с переживаниями прошлого, когда удовлетворение подобных желаний вызывало ощущение вины, страх наказания или реальное наказание. Таким образом, когда человек ощущает эти импульсы, у него возникает чувство вины и ожидание наказания, а это приводит к появлению сильной и недифференцированной тревоги.

В нормальных условиях кора головного мозга может тормозить нижележащие центры, что позволяет организму смягчать проявления или регулировать интенсивность тревоги, страха и гнева. Для осуществления подобного контроля кора головного мозга человека должна быть развита до определенного уровня. Младенцы, например, реагируют на многие стимулы интенсивным и недифференцированным гневом или тревогой. Чем ближе организм к младенческому возрасту, тем более недифференцированны или ближе к рефлексам его реакции. С этой точки зрения, “созревание” есть дифференциация коры головного мозга и усиление ее контроля. Когда в экспериментах у животных удаляют кору головного мозга, у них появляется автоматическая интенсивная реакция “мнимой ярости” (Кэннон). Сильная усталость или болезнь также могут ослабить контроль высших центров над низшими. Поэтому нередко можно видеть, как переутомленный или нездоровый человек реагирует на угрозу недифференцированной тревогой. На языке психоанализа это называется регрессией.

Теория обучения и концепции развития должны принимать во внимание контролирующую функцию коры головного мозга, о чем мы лишь кратко упоминаем. Мы уже говорили, что младенцы (или подопытные животные, у которых хирургическим путем была удалена кора головного мозга) реагируют на угрожающие стимулы недифференцированно или рефлекторно. Гринкер и Спигель пишут:

> “По мере того, как в процессе роста и созревания развивается кора головного мозга, она все сильнее подавляет подобные недиффе-

ренцированные реакции. Сначала осознание приходит лишь после рефлекторного ответа на стимул, затем при повторном воздействии тех же стимулов кора головного мозга пытается видоизменить реакцию. Она учится отличать стимулы, свидетельствующие о настоящей опасности, от тех, с которыми можно легко справиться, и с помощью проб и ошибок учится все точнее реагировать на стимулы опасности".

Когда человек сталкивается с ситуацией, которую он не в состоянии контролировать (поскольку стимулы, например, возникают неожиданно или носят травмирующий характер), он может "вернуться назад", на уровень менее дифференцированных реакций. Гринкер и Спигель считают, что это эквивалентно "регрессии" к состоянию младенца, когда (если рассматривать ситуацию с точки зрения неврологии) эмоциональные реакции не контролировались корой головного мозга[41].

Взаимодействие двух отделов автономной нервной системы

Теперь необходимо подробнее поговорить об уже упоминавшейся особенности автономной нервной системы, то есть о том, что ее симпатический и парасимпатический отделы противодействуют друг другу. Два этих отдела, по словам Кэннона, осуществляют "равновесие", подобно тому, как это происходит при работе двух групп мышц: сгибателей и разгибателей. Симпатический отдел сильнее: он способен доминировать над парасимпатическим отделом. Другими словами, средний уровень страха или злости может подавить пищеварение, но чтобы преодолеть страх или тревогу, понадобится значительная стимуляция парасимпатического отдела (например, еда).

Но незначительная степень стимуляции противоположного отдела автономной нервной системы просто "придает дополнительный привкус" тому, чем человек занят в данную минуту. Так, например, легкая тревога или страх, сопровождающие ощущение "приключения", повышают удовольствие от еды или от сексуальных взаимоотношений. В народе говорят: "Украденный плод всегда слаще", — и многие люди знают по своему опыту, что элемент приключения придает особый вкус сексу. Конечно, это явление в своих крайних формах может принять невротический характер, но само по себе оно нормально. Можно привести такую аналогию: рука разгибается эффективнее в том случае, когда одновременно в какой-то степени повышен и тонус сгибателей. Эти размыш-

ления помогут нам далее, когда речь пойдет о конструктивном использовании тревоги и страха умеренной интенсивности.

Тот факт, что два отдела автономной нервной системы уравновешивают друг друга, важен для понимания психосоматических явлений и того, какую роль в них играет тревога. Так, например, некоторые люди, испытывая тревогу, ощущают желание поесть. В клинической литературе описано много случаев переедания и связанного с этим ожирения в результате тревоги. Конечно, это можно объяснить и тем, что процесс питания выражает потребность в инфантильной зависимости, а эта потребность становится сильнее под действием тревоги. Но можно взглянуть на это явление и с точки зрения неврологии: значительная стимуляция парасимпатической нервной системы ослабляет деятельность симпатического отдела.

Подобные явления можно найти и в сексуальной сфере. Начальные этапы сексуального возбуждения включают в себя стимуляцию крестцовых узлов парасимпатической нервной системы; к этой системе принадлежат нервные волокна, стимулирующие эрекцию. Это неврологическая основа для ощущения нежности и уюта, сопровождающих начальные стадии полового акта. Хорошо известно, что некоторые люди мастурбируют или вовлекаются в другие формы сексуальной активности, чтобы уменьшить тревогу. Так, например, известно, что у жителей древнего Рима мастурбация получила особенно широкое распространение в тот момент, когда город был окружен лагерями варваров. На последних страницах "Федона" Сократ в тот день, когда ему предстояло выпить яд, упоминает о том, что приговоренные к смертной казни обычно проводили последний день за едой и сексуальными развлечениями. И за этим, без сомнения, стоит не только желание в последний раз вкусить человеческие удовольствия, но и тот факт, что подобные развлечения уменьшают тревогу.

Говоря о половом акте как о способе уменьшить тревогу, следует заметить, что эякуляция и оргазм происходят при участии противоположного отдела автономной нервной системы — симпатического, иннервирующего семенники. В соответствии с этим на пике полового акта человек может испытывать агрессию или ярость; Хэвелок Эллис говорил о "любовных укусах". С чисто неврологической точки зрения половой акт снижает тревогу лишь до наступления оргазма. Хотя оргазм освобождает от напряжения и в обычных условиях не вызывает тревоги, он может даже усилить тревогу у человека, который мастурбирует или выполняет другое сексуальное действие, чтобы избавиться от тревоги. Но мне бы не хотелось проводить жесткие параллели между строением нервной системы и переживаниями человека. Сложные психологические факторы оказывают заметное влияние на работу нервной системы, так что нередко естественные законы физиологии нарушаются, поэтому необходимо помнить: поведение в каждом конкретном случае можно понять, лишь рассматривая весь организм в той ситуации, на которую он реагирует.

Стимуляция симпатической системы приводит к *общему* возбуждению всего организма. Оно достигается за счет того, что симпатическая система имеет огромное количество связей и нервных окончаний, поэтому нервный импульс из симпатической системы распространяется “диффузно, по всему телу, в отличие от локальных импульсов краниального или сакрального отделов, которые четко адресованы определенному органу”[42]. Поступающий в кровь адреналин также оказывает генерализованное действие на весь организм. Кэннон говорит, что адреналин работает в “партнерстве” с непосредственной симпатической стимуляцией. “Поскольку выделенный адреналин разносится с током крови по всему телу, симпатическая нервная система, даже если она не оказывает прямого воздействия с помощью своих нервных окончаний, все равно с помощью адреналина достигает того же эффекта”[43]. Эти факты параллельны переживаниям, которые каждый мог испытать на себе: мы знаем, что злоба, страх и тревога ощущаются как эмоции, охватывающие все тело.

Поскольку стимуляция симпатической системы вызывает общее возбуждение организма, на основании одних лишь данных нейрофизиологии невозможно предсказать, будет ли это эмоция страха, тревоги, гнева, ненависти или еще какая-то иная (например, ощущение мобилизации или предвкушение приключения). Кроме рефлекторных реакций, к которым относится, например, реакция испуга, эмоция определяется тем, как организм интерпретирует ситуацию опасности. В общих чертах дело обстоит так: если на основании интерпретации организм приходит к выводу, что способен справиться с опасностью, возникает эмоция гнева. Тогда поведение организма можно скорее назвать “нападением”, чем “бегством”, и такая интерпретация повлечет за собой определенные физиологические изменения. При гневе, например, глаза часто бывают прищурены, чтобы сконцентрировать внимание на той части пространства, которую следует атаковать. Но если в результате оценки ситуации сделан вывод, что нападение не поможет и надо спасаться бегством, — возникает чувство страха. Или же когда воспринимаемая опасность ставит перед организмом дилемму беспомощности, возникает тревога.

За такой интерпретацией следуют определенные физиологические изменения. При страхе и тревоге, например, глаза широко раскрыты, это дает организму возможность увидеть все возможные пути бегства. Таким образом, эмоцию определяют физиологические факторы, зависящие, в свою очередь, от того, как организм интерпретирует ситуацию.

Поскольку эмоция представляет собой определенный тип взаимоотношений организма с окружающей средой, а симпатическая система вызывает скорее общую, чем конкретную реакцию, было бы ошибкой говорить, что один конкретный нейрофизиологический процесс является причиной конкретной эмоции (например, страха или тревоги). Ошибочно устанавливать такую же пря-

мую причинную зависимость в обратном порядке. Нейрофизиологический аппарат с его сложнейшей системой взаимосвязей может функционировать бесконечным числом способов, в зависимости от потребностей и поведения организма в данный момент. Подобным образом, неправильно было бы *отождествлять* определенный нейрофизиологический процесс с определенной эмоцией. Иллюстрацией этой ошибки служит следующий текст, написанный одним психологом: "Возникновение антагонизма между сильным импульсом возбуждения и другим сильным импульсом торможения вызывает у организма состояние генерализованной активности, подобное иррадиации нервного возбуждения или перевозбуждению..." Эту генерализацию возбуждения, делает он вывод, и следует считать эквивалентом тревоги[44]. Нет, я никак не могу согласиться с тем, что тревогу можно отождествить с генерализацией нейрофизиологического возбуждения. Тревога не биохимическое явление или энергия. Скорее, *этот термин обозначает определенные взаимоотношения (например, беспомощность, конфликт) между человеком и окружающей средой, таящей в себе опасность, а нейрофизиологические процессы являются уже следствием этих взаимоотношений*. Такое неверное представление основывается на ошибочном смешении понятий, когда физиологический механизм, через который действует психика, принимается за основную причину психического феномена.

Эта идея основана на первоначальной теории Фрейда, полагавшего, что тревога возникает в результате конверсии вытесненного либидо. В настоящее время стало очевидным, что данная теория позволяет трактовать тревогу как физико-химическое явление. Изучая работы Фрейда, можно заметить, что он амбивалентно относился к отождествлению физиологических процессов и эмоций. С одной стороны, Фрейд не боится прямо указать на то, что не следует смешивать описание нейрофизиологических процессов с психологическим пониманием этих феноменов. В главе, посвященной тревоге, в "Общем введении в психоанализ" он пишет:

> "Там [в традиционной медицине] основное внимание направлено на анатомические процессы, благодаря которым рождается состояние тревоги. Нас учили, что в продолговатом мозге возникает раздражение, и тогда у пациента появляется невроз блуждающего нерва. Продолговатый мозг — нечто действительно загадочное и прекрасное. Я хорошо помню, сколько времени и труда в свое время затратил на его изучение. Но на сегодняшний день я должен сказать, что для психологического понимания тревоги нам абсолютно не важно знать, по каким анатомическим путям проходит нервное возбуждение".

Он предупреждает психоаналитиков, чтобы те "противились искушению ссылаться на эндокринологию или на сведения об автономной нервной системе,

когда важно только одно — психологическое понимание психологических фактов". С другой же стороны, его теория либидо, физико-химическая концепция (неважно, соотносят ли либидо с конкретными биохимическими процессами или воспринимают как аналогию) открывает дорогу для подобных ошибок, позволяет отождествлять тревогу с тем или иным нейрофизиологическим процессом. Но я хочу выделить эти слова Фрейда: *важно только одно — психологическое понимание психологических фактов*.

СМЕРТЬ ВУДУ

Состояние страха и тревоги может оказаться настолько интенсивным и разрушительным для организма, что его результатом является смерть. Выражение "испугаться до смерти" в некоторых случаях оборачивается реальной смертью. Несколько лет тому назад Кэннон писал о феномене смерти вуду с этой точки зрения[45]. Он приводит несколько достоверно описанных случаев смерти туземцев в результате символического действия, которое, по мнению племени, должно было привести к летальному исходу. Причиной такой смерти может стать, например, магическая процедура "затачивания кости", проведенная знахарем, или ситуация, когда человек нечаянно съедает табуированную еду, если племя верит, что это должно привести к смерти. Антрополог Тригар, наблюдавший жизнь племени маори в Новой Зеландии, пишет: "Я видел смерть молодого и крепкого человека в тот самый день, когда на него наложили заклятие; жертвы такого действия умирают, как если бы вся сила из них выливалась, подобно воде"[46]. Местные жители верили, что наложение заклятия может убить человека. Возможно, говорит Кэннон, "сильнейшее постоянное состояние страха способно лишить человека жизни"[47].

Существует подобное свидетельство очевидца из Африки. Леонард (1906), описывая жизнь племен Нижней Нигерии, приводит такой случай:

> "Я не раз наблюдал, как закаленный воин из племени хауса постепенно умирал мучительной смертью, полагая, что его заколдовали. Ни питание, ни лекарства абсолютно не помогали: развитие болезни не приостанавливалось, не происходило ни малейшего улучшения состояния и ничто не могло изменить стойкого убеждения умирающего, что сила рока неотвратима. Подобным образом на моих глазах умирал Крумен и другие люди, которые, несмотря на все попытки окружающих спасти их жизнь, просто были убеждены в том, что находятся во власти злых духов и потому обречены на смерть. И вовсе

не потому, что они (как это свойственно европейцам) желали бы умереть"[48].

Несложно представить себе физиологию смерти вуду. Описанные в литературе симптомы, которые можно было наблюдать у туземцев, умиравших после "затачивания кости" или из-за контакта с табуированной пищей, похожи на симптомы интенсивной и постоянной стимуляции симпатоадреналовой системы. Когда такая стимуляция продолжается, не находя выхода в действии, — а жертва смерти вуду парализована тревогой, поскольку верит в свою неизбежную смерть и не способна к эффективному действию, — человек умирает. В экспериментах Кэннона с кошками, у которых была удалена кора головного мозга и, следовательно, высшие центры не контролировали эмоциональное возбуждение, подопытные животные после нескольких часов "мнимой ярости" умирали. "Смерть при состоянии "мнимой ярости", как и при травматическом шоке после ранения, можно объяснить тем, что жизненно важным органам не хватает крови или, точнее, необходимого кислорода, из-за чего они выходят из строя"[49].

Подобные случаи встречаются и в настоящее время. Ингел приводит в пример "молодых, здоровых солдат, которые умирают, не получив никаких серьезных физических повреждений, а также людей в момент стихийного бедствия, которые сдаются, потеряв надежду... Как в фольклоре, так и в реальной жизни встречаются истории, когда люди "умирают от тоски"[50]. И, добавим, умирают смертью вуду или из-за других причин, связанных с убеждениями, а не с физическими нарушениями.

Но психологическая сторона смерти вуду, — то, как интерпретируют окружающий мир туземцы, переживающие такую кошмарную угрозу, — нам почти не известна. Главным образом потому, что у нас нет данных о субъективных переживаниях умирающих. Кэннон приводит свое объяснение, используя мысли Уильяма Джеймса о том, что человек, которого бойкотирует его собственная группа, как бы умирает. Очевидно, что жертва нарушения табу переживает "социальную смерть", и на этого человека сильное влияние оказывает тот факт, что все окружающие не только верят, что он умрет, но, фактически, и ведут себя так, как если бы он уже умер. Случаи смерти вследствие интенсивной тревоги наблюдались и в других ситуациях, в частности, смерть от шока на войне, когда "смерть нельзя объяснить ни физической травмой, ни каким-то осложнением шока"[51].

Психиатр Мира, на работы которого ссылается Кэннон, во время войны в Испании в 1936—1939 годах наблюдал у солдат случаи "злокачественной тревоги" со смертельными исходами. Эти пациенты испытывали психологический стресс и растерянность, у них отмечался учащенный пульс, интенсивное пото-

отделение и другие признаки избыточной стимуляции симпатоадреналовой системы. На предрасположенность к такому течению болезни, как пишет Мира, влияют следующие факторы: "нестабильность симпатической нервной системы" и "серьезная психическая травма на фоне физического переутомления, недоедания, усталости, бессонницы и т.д."[52]. Каковы бы ни были психологические причины в подобных случаях, очевидно одно: *угроза существованию оказывается настолько сильной, что человек никакими способами не может с нею справиться, и ему приходится отказаться от существования, то есть умереть*.

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОГИ

Большой интерес для нас представляют различные психосоматические нарушения, при которых организм, переживающий тревогу, продолжает бороться за свое существование, изменяя при этом некоторые соматические функции[53]. На протяжении всей истории человечества люди — как простые, так и мыслители, изучавшие природу человека, — понимали, что такие эмоции, как страх и тревога, тесно связаны с болезнями и здоровьем человека. В последние годы, когда появились исследования психосоматических взаимоотношений, к этому вопросу обратились ученые. Данные подобных исследований проливают новый свет на проблемы страха и тревоги, помогают лучше понять их динамику и смысл. Можно рассматривать психосоматические симптомы как "один из путей выражения эмоциональной жизни, особенно бессознательной, или один из ее языков, наряду со сновидениями, оговорками или невротическими формами поведения"[54].

Кроме того, возникновение психосоматических нарушений связывают с подавлением общения, поскольку "за вводом информации в организм должен следовать вывод данных. Когда вербальный или моторный компоненты эмоциональных состояний частично или полностью подавляются, организм обычно ищет им какую-то *замену* в других формах поведения или в сообщениях, передаваемых по другим каналам"[55].

Есть много данных, свидетельствующих о повышении содержания сахара в крови (что может привести к развитию сахарного диабета) при состояниях тревоги и страха[56]. Не удивительно, что тревогу часто сопровождают сердечные болезни, поскольку сердце особенно чувствительно к эмоциональным стрессам. Освальд Бумке придерживается мнения, что большинство так назы-

ваемых сердечных неврозов есть не что иное, как соматическое проявление тревоги[57].

Многие случаи патологического аппетита (булимии) и связанного с этим ожирения сопровождаются хроническим состоянием тревоги. Сол описывает один такой случай, при котором желание поесть “выражало подавленную потребность в любви, перемещенную на еду...” Многие такие пациенты воспитывались сверхопекающей матерью — подобные переживания детства предрасполагают человека к тревоге. Противоположное состояние, патологическое отсутствие аппетита (нервная анорексия) встречается у пациентов, у которых потребность в любви и внимании со стороны матери была фрустрирована, что привело к враждебному отношению к матери и сопровождалось виной за агрессивные чувства[58]. Хорошо известно сочетание тревоги и поноса. Сол приводит один случай из своей практики: пациент, молодой врач, воспитывался в семье в условиях избыточной опеки. Когда он окончил медицинский институт и ему необходимо было принять на себя профессиональные обязанности врача, у него появились тревога и понос. Этот понос, замечает Сол, выражал злость на то, что его вынуждают быть самостоятельным человеком, который сам отвечает за свою жизнь. Таким образом, его злость была реакцией на тревогу[59].

Хотя происхождение гипертонической болезни (повышенное артериальное давление без признаков каких-либо еще заболеваний) в литературе по психосоматическим заболеваниям обычно приписывается подавленному гневу и злости, за агрессивными чувствами нередко скрывается тревога. Сол приводит описание случая, когда гнев и злость являлись реакцией на внутренний конфликт у человека, выросшего в сильной зависимости от родителей и одновременно злившегося на них и потому предрасположенного к тревоге[60]. Сол, изучив несколько случаев астмы, пишет: “Создается впечатление, что отличительной чертой астматиков является избыток тревоги, недостаточная вера в себя и глубоко укорененная зависимость от родителей, что часто становится реакцией на чрезмерную опеку со стороны последних”. Астматический приступ “связан с тревогой и плачем (рыдания превращаются в одышку)”.

Частые позывы к мочеиспусканию сопровождают тревогу, связанную с социальным соревнованием и успехом[61]. Хотя эпилепсия, в той мере, в которой она подлежит компетенции психосоматической медицины, представляет интенсивный выход вытесненной злости, в некоторых случаях можно установить связь между эпилепсией и приступами тревоги или чувствами, провоцирующими тревогу (особенно направленными на мать), которые скрываются за злостью[62].

Пример: работа желудка

Функционирование желудка, как и вообще деятельность желудочно-кишечного тракта, тесно связана с эмоциями, что известно уже давно. В народе существует множество выражений вроде "я этого не перевариваю" или "я этим уже сыт по горло". Нейрофизиологические аспекты работы желудка в связи с эмоциями изучали Павлов, Кэннон, Ингел и другие исследователи. С психосоматической точки зрения прослеживается тесная связь между функциями желудочно-кишечной системы и потребностью в любви, поддержке и зависимости от родителей. Все это объясняется тем, что младенца в детстве кормила мать. В конфликтной ситуации, когда человек испытывает тревогу, злость или негодование, эти потребности усиливаются. Но их необходимо подавлять, отчасти потому, что они чрезмерно сильны, а отчасти потому, что в нашей культуре их надо скрывать за фасадом, чтобы казаться "настоящим мужчиной", которому свойственно честолюбие и стремление к достижениям. У пациентов с язвой желудка, как и у Тома, эти потребности нашли соматическое выражение, что, как мы увидим ниже, привело к усилению желудочной активности и, как следствие, — к образованию язвы.

Психоаналитик Миттельманн, психиатр Вольф и врач Шарф проводили интервью у тринадцати испытуемых, страдавших язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В процессе интервью они регистрировали физиологические изменения, происходящие в теле пациента. Обсуждая такие темы, как брак или карьера, то есть темы, которые, как было известно из истории болезни, пробуждали тревогу, исследователи обнаружили взаимосвязь тревоги и изменения гастродуоденальных функций. Было установлено, что, когда в беседе затрагивались темы конфликтов, вызывающих тревогу и связанные с ней эмоции, желудок начинал работать активнее. При этом отмечалось повышение кислотности желудочного сока, усиление перистальтики и гиперемия (усиленный приток крови) стенок желудка. Известно, что все это предрасполагает к развитию язвенной болезни. Но если в процессе интервью доктор мог успокоить испытуемого и его тревога снижалась, тогда и активность желудка возвращалась к норме и все эти явления исчезали. Так было установлено, что активность работы желудка, являющаяся причиной развития или обострения язвенной болезни, *усиливалась с увеличением тревоги и уменьшалась, когда пациент в большей мере испытывал чувство безопасности*[63].

Остается открытым вопрос, является ли подобная реакция специфичной только для людей определенного психофизического типа или она вообще свойственна всем людям в нашей культуре, а может быть, даже всему человечеству. Тринадцать контрольных испытуемых — все эти люди были признаны здоровыми и не испытывали избыточной тревоги — в целом также реагировали на эмоци-

ональный стресс активизацией работы желудка, но их реакция была менее интенсивной и не такой продолжительной, как у пациентов с язвенной болезнью. В любой момент при перемене образа жизни — например, при разводе, при изменении профессиональной сферы ответственности — люди в большей или меньшей степени испытывают тревогу и стресс. При этом у людей, подобных испытуемым из упомянутого выше исследования, часто появляются желудочные симптомы, у других же людей эти переживания выражаются на другом "языке" симптомов.

Том: тревога и работа желудка

Познакомимся с одним случаем, когда у пациента было удобно регистрировать активность работы желудка в моменты эмоционального стресса, поскольку у него был свищ в желудке. Пациента (его звали Том) в течение семи месяцев интенсивно исследовали С.Д. Вольф и Г.Д. Вольф[64]. В настоящее время Тому, пациенту ирландского происхождения, пятьдесят семь лет. Когда ему было девять лет, он выпил чрезмерно горячую похлебку и в результате ожога его пищевод резко сузился. Находчивый врач сделал мальчику отверстие в желудке, выходящее через кожу на животе. В течение почти пятидесяти лет Том мог питаться, вливая пищу в это отверстие через воронку. Том был эмоционально подвижным субъектом, он часто испытывал страх, тревогу, печаль, гнев и обиду. Это дало прекрасную возможность исследовать связь его эмоциональных состояний с деятельностью желудка.

Когда Том испытывал страх, активность работы его желудка резко *снижалась*.

> "Однажды утром, когда в контрольный период у Тома наблюдалась повышенная активность работы желудка, он пережил неожиданный страх. В кабинет, где сидел испытуемый, внезапно ворвался разгневанный доктор, один из сотрудников, и начал выдвигать ящики, рыться на полках, ругаясь про себя. Доктор искал одну очень нужную бумагу. Наш испытуемый, который накануне прибирался в лаборатории, переложил эту бумагу и теперь испугался, что это обнаружат и тогда он потеряет свою столь хорошую должность. Он молчал, не двигаясь с места, лицо его побледнело. Слизистая его желудка также побледнела, уровень гиперемии снизился с 90 до 20 и оставался на этой отметке в течение пяти минут, пока доктор не нашел нужной бумаги и не вышел из комнаты. Затем слизистая желудка постепенно приняла свой первоначальный цвет"[65].

Подобное снижение активности желудка сопровождало такие чувства, как печаль, уныние и угрызения совести. Том с женой решили временно переехать на другую квартиру, чего они оба желали. Но оказалось, что хозяин помещения — преимущественно из-за их собственной небрежности — уже сдал квартиру другому человеку. На другое утро после этого события Том был удручен, молчалив и печален. Он чувствовал себя побежденным и не желал сражаться за свои права; он обвинял во всем главным образом самого себя. В то утро активность работы его желудка была заметно снижена.

Но в те моменты, когда Том испытывал тревогу, *активность желудочной деятельности возрастала*.

> "Наиболее заметные изменения активности желудка, которые мы наблюдали, были связаны с чувством тревоги. Мы забыли сообщить испытуемому, как долго он может получать зарплату в лаборатории. До того, как Том начал работать, у нас он получал государственное пособие, и улучшение условий жизни в связи с работой много для него значило. Накануне вечером он с женой обсуждал вопрос о том, как долго продлится его работа. Он решил прямо спросить об этом при ближайшей возможности. Тома, как и его жену, этот вопрос очень сильно волновал, так что они оба в ту ночь никак не могли заснуть. На следующее утро показатели гиперемии и кислотности достигли наивысшего уровня за все время исследования..."[66]

Подобные явления наблюдались у Тома регулярно. "Тревога и связанные с ней сложные эмоциональные конфликты регулярно сопровождались гиперемией, повышенным отделением желудочного сока и усилением перистальтики"[67].

Переживания злости и негодования также сопровождались у Тома повышением активности работы желудка. Исследователи приводят два примера, когда другие сотрудники госпиталя плохо отзывались о способностях и добросовестности Тома. В этих ситуациях секреторная функция его желудка резко повышалась. В один из таких моментов, когда Том в процессе беседы отвлекся от своей злости, активность работы желудка также снизилась, но затем опять возросла, когда в ходе разговора он снова начал бередить свои раны.

Хотя Том не страдал язвенной болезнью, но особенности его личности во многом напоминали тех пациентов, о которых мы говорили выше. В детстве он в значительной мере зависел от матери, хотя в отношениях с нею явно не хватало эмоционального тепла. "Он одновременно и боялся, и любил свою мать. Подобным образом он относился и к Богу"[68]. Когда мать умерла, Тома охватила паника, а затем он перенес свою зависимость на сестру. Подобная амбивалентность проявлялась в его взаимоотношениях с врачами: он выражал зависи-

мость, а когда она не удовлетворялась, реагировал на это злостью. Он считал, что надо быть "сильным мужчиной", который успешно содержит свою семью. "Если я не могу прокормить семью, — сказал он однажды, — мне надо пойти и утопиться". Эта фраза показывает, как много значила для Тома маска сильного и ответственного мужчины. Он не мог найти облегчения в слезах, поскольку ему было необходимо выглядеть мужественным. Эта особенность личности — чувство зависимости, скрытое за потребностью казаться сильным, — и определяет тот факт, что Том реагировал на тревогу и злость усилением желудочной активности.

Подобную психосоматическую реакцию в ответ на ситуацию конфликта можно рассматривать с двух точек зрения. Во-первых, можно предположить, что активизация функции желудка есть выражение вытесненной потребности в заботе окружающих. Таким образом человек устраняет тревогу и злость, а также приобретает с помощью еды ощущение безопасности[69]. Во-вторых, работа желудка может выражать агрессию и злость, направленную на того, кто не оказывает эмоциональной поддержки и заботы. Поедание пищи у животных часто выражает агрессию, например, "пожирание" своей добычи[70].

Это исследование показывает неадекватность таких подходов, где тревога рассматривается просто как деятельность автономной нервной системы. Действие неврологических механизмов при тревоге невозможно понять, если не рассматривать их с точки зрения потребностей и целей организма, оказавшегося в ситуации опасности. Вольф и Вольф замечают: "Все данные исследования говорят о том, что невозможно приписать физиологические изменения исключительно действию блуждающего нерва или симпатического отдела автономной нервной системы. Разумнее рассматривать изменения активности желудка, сопровождающее эмоциональные реакции, как часть общих телесных реакций, свойственных данному организму"[71]. Миттельманн, Вольф и Шарф подтверждают ту же самую мысль другими словами: "Вопрос о том, какой отдел нервной системы доминирует в период стресса, не является первостепенным; важнейшую роль играет *взаимодействие или сочетание реакций, которое в данной ситуации лучше всего удовлетворяет потребности животного*"[72].

ЗНАЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРЫ

Болезнь — это один из способов разрешения конфликта. Когда у человека появляется болезнь, его мир сужается, уменьшается количество забот и сфера ответственности, так что успешно справиться с ситуацией конфликта становится

легче. Здоровое же состояние, напротив, освобождает организм для реализации его способностей.

Джордж Ингел кратко формулирует свой взгляд на этот предмет такими словами: “Здоровье и болезнь можно рассматривать как фазы жизни”[73]. “Человека, — продолжает он, — привлекает тот факт, что болезнь можно рассматривать как нечто, отдельное от его Я”. Я бы сказал, что люди используют болезнь таким же образом, как наши предки использовали дьявола — как объект, на который можно спроецировать свою злость, чтобы снять с себя ответственность за свои чувства. Но такой самообман, хотя и уменьшает на время чувство вины, по большому счету не помогает. Здоровье и болезнь — часть непрерывного процесса нашей жизни, в течение которой мы стремимся соответствовать окружающему миру и создать вокруг себя мир, соответствующий нам самим.

Когда человек в течение продолжительного времени переживает ситуацию конфликта, который невозможно разрешить на уровне сознания, обычно появляются разнообразные соматические симптомы. Они представляют собой своеобразный “язык тела”. Это могут быть симптомы *истерической конверсии*, например, истерическая слепота в момент ужаса (человеку тяжело на это *смотреть*) или истерический паралич некоторых мышц. Чисто психологические по своему происхождению, истерические симптомы охватывают некоторые нервные и мышечные структуры тела. В отличие от них, симптомы *психосоматические* в узком смысле этого слова являются нарушениями функций, в которых участвует автономная нервная система. Но в целом тревога может участвовать в развитии болезни любого рода, не обязательно болезней истерического или психосоматического характера. В качестве примера приведем инфекционные заболевания. На восприимчивость организма к инфекциям влияет как тревога, так и другие эмоциональные состояния. Не исключено, что такая разрушительная болезнь, как туберкулез, связана с вытесненным унынием в ситуации хронического конфликта, который не был разрешен на сознательном уровне или на уровне психосоматики в узком смысле этого слова[74].

От чего же зависит тот уровень, на котором человек может разрешить конфликт: будет ли это сознательный уровень, или же появятся истерические и психосоматические симптомы, или разовьется еще какое-либо заболевание? На этот сложный вопрос можно ответить лишь при внимательном изучении конкретного случая. Без сомнения, важную роль здесь играют такие факторы, как конституция, переживания детства и другие значимые события прошлого, природа и интенсивность непосредственной угрозы, а также влияние культуры. Как бы там ни было, следует предполагать, что организм *стремится к разрешению конфликта. Субъективным аспектом этого конфликта является тревога, а объективным — заболевание*. Симптом — если он присутствует — выражает стремление организма к разрешению конфликта.

Культурные факторы имеют прямое отношение к тревоге, скрывающейся за психосоматическими заболеваниями. Это можно продемонстрировать на примере практически любого психосоматического заболевания. Снова обратимся к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Высокий уровень распространения язвенной болезни часто связывают с духом соревнования, пронизывающим современную западную культуру. Это "заболевание западной цивилизации, основанной на борьбе и честолюбии". Согласно наиболее правдоподобной гипотезе, распространенность язвенной болезни объясняется тем, что в сороковых годах мужчины должны были вытеснять из своего сознания потребность в зависимости и скрывать ее за фасадом самостоятельности и силы, в то время как женщинам позволялось давать выход своему чувству беспомощности, например, плакать. В некоторых социальных кругах зависимость женщины даже ценилась как положительное качество. В начале девятнадцатого века отмечалось широкое распространение язвенной болезни у молодых женщин — если можно доверять тогдашней статистике. Миттельманн и Вольф объясняют это тем, что в тогдашнем обществе женщины должны были соревноваться друг с другом, чтобы выйти замуж. Перспектива остаться старой девой и зависеть от родных создавала выраженную тревогу. Мужчины в то время, напротив, занимали "сильную" позицию в профессиональной сфере и в то же время могли выражать свою зависимость в семейном кругу. В сороковых годах двадцатого века язвенная болезнь у мужчин встречалась в десять раз чаще, чем у женщин, но современные женщины страдают этим заболеванием почти так же часто, как и мужчины. Этот любопытный факт можно объяснить тем, что в современном обществе женщины стали играть более самостоятельную роль.

Следует добавить, что в исследовании Миттельманна, Вольфа и Шарфа у контрольных испытуемых (не страдающих язвенной болезнью) в периоды эмоционального конфликта также наблюдалась повышенная активность желудка, но менее выраженная, чем у пациентов с язвенной болезнью. Подобные реакции можно было наблюдать и у Тома, также не страдавшего язвенной болезнью. Эти данные подтверждают гипотезу о том, что подобная психосоматическая реакция зависит не только от индивидуальных особенностей человека, но вообще часто встречается у представителей западной культуры. Интересен также вопрос о том, насколько подобная реакция специфична именно для американской культуры. Гринкер и Спигель работали с солдатами, находящимися в состоянии конфликта, и обратили внимание на широкое распространение среди них различных гастроэнтерологических симптомов. Кроме того, солдаты чувствовали особенно сильную потребность в молоке. Рассуждая о взаимосвязи между вытесненной потребностью в зависимости и работой желудочно-кишечного тракта, исследователи пишут: "Пища, в которой солдаты испытывают особую потребность, ассоциируется с первыми проявлениями материнской ласки и заботы". Далее они добавляют, что "употребление молока — культур-

ная особенность большинства американцев"[75]. Это подтверждает гипотезу о том, что дух соревнования, свойственный западной культуре, особенно сильно проявляется в ее американском варианте.

Поскольку каждый человек живет, перемещается и реализует себя в контексте своей культуры, внутри которой сформировались все его типичные реакции и конфликты, неудивительно, что факторы культуры должны играть заметную роль в формировании психосоматических нарушений, а также других расстройств поведения. По-видимому, именно те эмоции, биологические потребности и формы поведения, которые сильнее всего *вытесняются в данной культуре, играют ведущую роль в возникновении симптомов*. Фрейд обнаружил, что в викторианскую эпоху главную роль в возникновении симптомов играет вытесненная сексуальность. По мнению Хорни, в Америке в сороковых годах в большей мере, чем сексуальность, вытеснялись агрессивные чувства, и именно последние приводили к формированию психосоматических симптомов. Нельзя отрицать тот факт, что наша культура, построенная на соревновании, порождает множество агрессивных чувств.

Когда изменяется характер культуры, соответствующим образом изменяется и картина заболеваемости. Так, например, в период между Первой и Второй мировыми войнами заметно увеличилось количество сердечно-сосудистых заболеваний, но при этом снизилось число пациентов с истерией. Стоит упомянуть и о другой важной особенности современной культуры: в наше время пациенту легче смириться с органическими нарушениями, чем с психическими или эмоциональными. Благодаря этому фактору тревога и другие формы эмоционального стресса в нашей культуре часто проявляются в виде соматических нарушений. Таким образом, культурный контекст влияет на то, как человек пытается справиться со своей тревогой, и особенно на то, какие симптомы у него могут возникнуть.

В наше время психотерапевт достаточно редко видит истерических пациентов, разве только в амбулаторных клиниках, расположенных в особых местах, где жители изолированы от современного общества с его самосознанием. Сейчас большинство наших пациентов страдают обсессивно-компульствными расстройствами или депрессией. Это связано со склонностью современного человека к чрезмерному самосознанию. Почти каждый образованный горожанин (наш потенциальный пациент в частной практике) достаточно хорошо осведомлен о психотерапии, так что теперь она не вызывает такого удивления, как во времена Фрейда. Можно привести еще один пример влияния культуры на заболеваемость: в годы Первой мировой войны было установлено, что у тех офицеров, которые могли говорить о себе и выражать словами свои переживания, истерические срывы возникали реже, чем у их менее образованных коллег, не столь умело пользующихся словами. Этот факт согласуется с мнением

Гроэна и Бэстиана о том, что психосоматические расстройства прямо связаны с нарушениями общения.

Изучение психосоматических феноменов проливает свет на *отличительные особенности* и *относительную значимость различных эмоций*. Рассмотрим прежде всего различия между *тревогой* и *страхом*. Некоторые исследователи вообще не разделяют эти понятия, поскольку предполагают, что тревога и страх имеют одну и ту же нейрофизиологическую основу[76]. Но если человека рассматривают как целостное существо, действующее в конкретной жизненной ситуации, обнаруживается значительная разница между тревогой и страхом. Например, нейрофизиологические реакции Тома при страхе сильно отличались от реакций при тревоге. При эмоциональных состояниях, сопровождавших уход "с поля боя" без желания продолжать борьбу — страхе, грусти или самообвинении, — деятельность желудка становилась менее активной. Но в ситуации конфликта или борьбы — при тревоге, злобе или возмущении — желудок работал активнее. А эти результаты *противоположны* тому, чего следовало бы ожидать исходя из традиционных представлений о нейрофизиологии (то есть о том, что тревога является активностью симпатической нервной системы). Поэтому я делаю вывод, что отличие страха от тревоги можно увидеть лишь в том случае, если мы рассматриваем организм как единое существо, действующее в окружающей среде и стремящееся приспособиться к конкретной ситуации. О том, как отличить одно от другого, мы поговорим в конце седьмой главы. Однако следует добавить еще одно замечание: *страх обычно не приводит к развитию заболевания, если организм может избежать опасности*. Но когда возникает ситуация неразрешимого конфликта, которой невозможно избежать, страх превращается в тревогу, а затем возникают и психосоматические симптомы.

Кроме того, *следует отличать тревогу от таких агрессивных эмоций, как гнев и ненависть*. Хотя вытесненные гнев или ненависть играют важную роль в формировании психосоматических нарушений, важно заметить, что при внимательном рассмотрении гнев и ненависть нередко оказываются реакцией на стоящую за ними тревогу. (См. ранее замечания о гипертонической болезни и эпилепсии.) Это можно объяснить следующим образом. Сам по себе гнев, если он находит прямое выражение в борьбе или еще в каких-либо формах поведения, не ведет к развитию нарушений. Когда гнев вытесняется (поскольку его выражение ставит организм в опасную ситуацию), могут возникать психосоматические симптомы, например, повышение артериального давления. *Но если бы за агрессивными чувствами не скрывалась тревога, не было бы нужды в их вытеснении*. Это согласуется с нашими представлениями о том, что субъективным проявлением конфликта на психологическом уровне является тревога, когда организм оказывается в ситуации конфликта. Феликс Дойч утверждал: "Каждое расстройство связано с тревогой", и это утверждение справедливо,

если помнить, что тревога является психологическим компонентом любого заболевания.

Когда мы думаем о взаимоотношениях между тревогой и соматическими изменениями, перед нами встает еще одна, наиболее сложная проблема — проблема *значения телесного симптома*. Для понимания телесных симптомов следует ответить себе на два вопроса, чтобы разобраться в том, почему тревога проявляется в соматической форме. Первый вопрос: как телесный симптом помогает организму справиться с опасной ситуацией или, если позволить себе образное выражение, чего организм пытается достичь с помощью данного симптома? Вопрос второй: какие интрапсихические механизмы осуществляют связь между тревогой и симптомом?

Ответить на эти вопросы нам помогают некоторые клинические наблюдения. *Существует обратная зависимость между способностью человека переносить осознанную тревогу и развитием у него психосоматических симптомов*. Хотя тревога и страх, находящиеся на сознательном уровне, утяжеляют состояние человека, очевидно, что ведущую роль в формировании болезней играют тревога, страхи и конфликты, устраненные из сознания. Чем ближе к сознанию тревога и чем сильнее выражены проявления невротического поведения, тем менее серьезны органические нарушения. Сознательно стремясь разрешить конфликт, человек может испытывать интенсивную тревогу, но все еще продолжает напрямую сопротивляться угрозе с помощью сознания. "В целом можно утверждать, что наличие тревоги свидетельствует о том, что здесь нет дезинтеграции в тяжелой степени... Это явление можно сравнить с прогностическим значением повышенной температуры"[77]. Но когда человек уже не в состоянии переносить сознательную борьбу — из-за того, что ситуация становится все более угрожающей, или потому, что ничего не получается, — появляются симптомы. Это снижает остроту конфликта и создает условия для псевдо-адаптации, при которой конфликт остается неразрешенным. Поэтому можно утверждать, что *симптомы содержат в себе тревогу; они как бы представляют собой тревогу в кристаллизованном виде*. Говоря о психологических симптомах, Фрейд верно заметил: "Симптом есть связанная тревога" — то есть кристаллизовавшаяся тревога, превратившаяся в язву, или учащенное сердцебиение, или нечто подобное.

Случай Брауна позволил наблюдать такую последовательность событий, связанную с феноменом тревоги. Сначала у Тома возникал тот или иной телесный симптом, например, приступы головокружения, не вызывавшие сознательной тревоги, хотя и приводящие к определенному дискомфорту. Через несколько дней у него появлялись тревожные сновидения. Позже тревога появлялась в сознании, и тогда пациент делался более зависимым и предъявлял многочисленные требования к своему терапевту. По мере того как тревога все больше

заполняла сознание, чувство дискомфорта усиливалось, но *соматический симптом исчезал*.

Необходимо заметить, что упомянутые выше пациенты, страдающие язвенной болезнью, не испытывали сознательной тревоги. Можно сказать, что симптом является защитой от ситуации, провоцирующей тревогу. Вот почему, если говорить о практике психотерапии, опасно устранять у пациента симптомы до тех пор, пока его тревога не прояснена. Обычно симптом свидетельствует о том, что пациент не сумел справиться со своей тревогой, и теперь симптом защищает пациента от ухудшения состояния.

Огромный интерес представляет тот факт, что *при появлении органического заболевания тревога, как правило, исчезает*. Работая над этим исследованием, я заболел туберкулезом, а лекарств для лечения этого заболевания тогда еще не существовало. Наблюдая за окружающими меня пациентами, я заметил одну интересную вещь. Когда пациент осознавал, что он серьезно болен, тревога, связанная с его поведением до болезни, как будто *исчезала*. Тревога возвращалась в сознание, когда пациент выздоравливал и мог вернуться к своей работе и к своим обязанностям. Разумеется, можно предположить, что болезнь освобождала человека от обязанностей, обеспечивала ему какое-то существование и т.д. Но, на мой взгляд, причины этого явления следует искать глубже. Если предположить, что человек сдался перед болезнью прежде всего в результате длительного неразрешенного конфликта, можно утверждать, что *болезнь была способом сузить сферу конфликта до такой области, где его можно успешно разрешить*. Это проливает свет на одну закономерность, наблюдаемую в клинике: когда появляется болезнь, сознательная тревога уменьшается, а когда человек выздоравливает, тревога может вернуться[78].

Проблему взаимоотношений между тревогой и симптомом исследовали многие авторы, использующие первую гипотезу Фрейда о тревоге, которая опирается на теорию либидо. Ф. Дойч, например, считает, что соматический симптом возникает тогда, когда на пути либидо встают какие-то преграды. Когда свободная разрядка либидо невозможна, оно принимает форму тревоги, а эта тревога разряжается, превращаясь в соматический симптом. Таким образом, *"с психологической точки зрения, чтобы достичь телесного здоровья, человеку необходимо либо вложить во что-то свое либидо, либо избавиться от тревоги"*[79]. С моей точки зрения, тревога возникает не потому, что человек является "носителем либидо", но потому, что оказывается в ситуации опасности, с которой не может справиться. Это ввергает человека в состояние беспомощности и внутреннего конфликта. Вполне допустимо, что причиной конфликта у данного человека является либидо — то есть сексуальное влечение, — но важно помнить, что проблема заключается *в самом конфликте, а не в сексуальности*. *Таким образом, можно заключить, что симптом защищает организм не от*

либидо, на пути которого стоят препятствия, а от ситуации, порождающей тревогу.

Я предлагаю свою, довольно грубую схему, которая поможет объединить все, о чем говорилось в настоящей главе. Во-первых, организм интерпретирует реальную ситуацию с точки зрения *символов и значений*. Во-вторых, это создает у него определенные установки по отношению к ситуации. В-третьих, эти установки включают в себя разнообразные эмоции (а также соответствующие нейрофизиологические и гуморальные компоненты), которые *готовят* организм *к действию* в данной ситуации. Человек приходит к выводу, что ситуация несет в себе тревогу, в результате процесса интерпретации. В этой интерпретации, как я уже подчеркивал, важную роль играют символы и значения. В начале данной главы мы упоминали о концепции Адольфа Мейера, который подчеркивал важность "интегративных функций", а также "использования символов в качестве орудий". По отношению к этим феноменам нейрофизиологические явления занимают подчиненное положение.

Мы говорили также и о том, что процесс интерпретации происходит преимущественно в коре головного мозга, в той части нервной системы человека, которая резко отличает его от других животных. Работы Кэннона, исследовавшего деятельность симпатической нервной системы, стали основой для представлений о нейрофизиологических аспектах тревоги, которую преимущественно связывают с активностью симпатического отдела автономной нервной системы. Свои исследования Кэннон проводил в основном на животных. Поэтому судить по этим работам о поведении человека следует с осторожностью, помня, что реакции животного и реакции человека — не одно и тоже, они похожи лишь в тех случаях, когда мы изолируем какие-то аспекты реакций человека из целостного контекста[80].

В таком случае удастся избежать трех ошибок, которые часто встречаются в психологии. Первая ошибка заключается в том, что эмоцию отождествляют с нейрофизиологическим процессом. Вторая ошибка, находящаяся как бы посередине между первой и третьей, представляет собой "физиологическую тавтологию" (то есть исследователь просто описывает деятельность симпатической нервной системы и говорит, что таков нейрофизиологический аспект тревоги). Третья ошибка полярна по отношению к первой, она заключается в представлении о том, что физиологические и психические процессы протекают как бы независимо друг от друга.

Перечисленные выше ошибки напоминают читателю о трех различных точках зрения философов и ученых, которые на протяжении многих лет пытались разрешить проблему взаимоотношений между психическим и телесным. Назовем их: (1) физиологический механицизм (когда психологические феномены

воспринимаются как нечто вторичное по отношению к физиологическим процессам), (2) психофизический параллелизм и (3) дуализм.

Как в психологии, так и в философии нам необходима целостная теория, включающая в себя психическое и телесное. Вероятнее всего ее следует искать на том первичном уровне, где находится источник как психического, так и телесного. В данной книге мы как раз и стремимся найти такой подход, опираясь на иерархию символов, установок, нервных процессов и физиологии. На мой взгляд, Мейер в своем подходе к “организму” также стремится к подобной целостности.

Глава четвертая

ТРЕВОГА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

Тревога является фундаментальным феноменом и центральной проблемой невроза.

Зигмунд Фрейд. *"Проблема тревоги"*

ИСПЫТЫВАЮТ ЛИ ТРЕВОГУ ЖИВОТНЫЕ?

Исследование реакций, подобных тревоге, у животных помогает лучше понять проблему тревоги, возникающей у человека. Я пользуюсь выражением "реакции, подобные тревоге", потому что на проблему тревоги у животных существуют различные точки зрения. Гольдштейн считал, что животные переживают тревогу, но называл термином "тревога" реакции недифференцированного страха, подобные "нормальной" тревоге, которую можно наблюдать у младенца в возрасте двух недель. Гарри Стак Салливан полагал, что животным тревога неизвестна. О. Хобарт Маурер в своих ранних исследованиях "тревоги" у крыс (об этой работе мы поговорим ниже) использовал слова "страх" и "тревога" как синонимы. Но позднее он пришел к выводу, что животные испытывали именно страх и что им вообще не свойственна тревога, за исключением тех случаев, когда животные вступают в определенные психологические взаимоотношения с людьми, например, с исследователями в лаборатории. Но, в отличие от Гольдштейна, Маурер под словом "тревога" понимает *невротическую* тревогу, что по определению предполагает способность осознавать себя, работу вытеснения и другие процессы, свойственные исключительно человеку.

Говарду Лиделлу, как я полагаю, удалось разрубить гордиев узел этого противоречия. Занимаясь исследованием экспериментальных неврозов у овец и коз, Лиделл написал статью, которая имеет прямое отношение к теме тревоги. Он утверждает, что животные не испытывают тревоги в "человеческом" значении этого слова, но у них существует одно состояние, подобное тревоге, которое можно назвать словом *настороженность*[1]. Когда животное оказывается в ситуации потенциальной опасности — как, например, подопытная овца, на которую воздействуют электрические разряды, или тюлень, спящий в своей естественной среде обитания, где раз в каждые десять секунд он пробуждается и осматривает окрестности, чтобы к нему не подкрались охотники-эскимосы, — оно становится осторожным и постоянно ожидает опасности. Животное как будто постоянно задает вопрос: "Что это?". Такая настороженность предполагает подозрительное отношение к окружающему (поскольку животное не знает, откуда придет опасность) и готовность действовать, но пока у этого действия нет определенного плана. Очевидно, что такое поведение животного подобно человеческой тревоге, сопровождающейся неясным предчувствием неопределенной опасности.

Лиделл полагает, что Гольдштейн, говоря о "катастрофической реакции", описывал именно такую настороженность, но поскольку Гольдштейн рассматривал только реакции высокой интенсивности, это помешало другим исследователям распознать ту же самую реакцию в иных формах. Похоже, Лиделл прав. В экспериментальных исследованиях можно вызвать настороженность разной степени интенсивности — не обязательно столь интенсивную, как при формировании экспериментальных неврозов, которая в последнем случае точно соответствует "катастрофической реакции", описанной Гольдштейном. Состояние настороженности может быть и очень легким. Тогда оно проявляется лишь в "незначительном движением глаз или легком учащении сердцебиения".

Именно такая настороженность, по утверждению Лиделла, *снабжает энергией условные рефлексы*. Павлов с поразительной точностью описал нейрофизиологический *механизм* формирования условных рефлексов, но, по мнению Лиделла, русский ученый не прав в своем утверждении, что энергия мотивации для этих рефлексов черпается из инстинктов, иными словами, из инстинктивного желания собаки добыть пищу или избежать боли и неприятных ощущений. Лиделл пишет: "Я не могу согласиться с Павловым, который считал, что условные рефлексы поддерживаются за счет распространения энергии на новые пути или каналы, когда она отводится от сильных безусловных рефлексов к новому относительно слабому сенсорному центру, реагирующему на условный сигнал". На самом деле *энергию в данном случае поставляет настороженность животного* или, другими словами, готовность живого организма к действию и способность относиться к окружающему подозрительно. Лиделл, который рассматривает эту проблему скорее на психобиологическом, нежели

на нейрофизиологическом уровне, утверждает то же самое, о чем мы говорили в конце предыдущей главы: не следует смешивать нейрофизиологические *механизмы* поведения с *причиной* поведения. Чтобы развить у животного условный рефлекс, то есть научить его упорядоченному поведению в определенной ситуации, следует дать ему ответ на вопрос: "Что это такое?". Поэтому при создании условных рефлексов так важно соблюдать последовательность и постоянство.

Несмотря на ограниченность этой способности (так, например, овцы способны следить за последовательностью событий или "планировать будущее" в пределах примерно десяти минут, а собака — примерно в пределах получаса), животное ожидает ответа и на другой вопрос: "Что произойдет дальше?" Когда получить ответы на эти вопросы не удается (например, в лаборатории, где у подопытного животного создают экспериментальный невроз), сохраняется напряжение, животное как бы продолжает спрашивать: "Что это? Что это? Что это?". В таком состоянии напряжения или постоянной настороженности животное начинает вести себя странно, неупорядоченно, то есть у него наблюдается "невротическое" поведение. Подобный процесс происходит у человека под воздействием сильной и постоянной тревоги. Хотя Лиделл и предупреждает, что нельзя отождествлять нарушения поведения животных с феноменом человеческой тревоги, можно утверждать, что *у животного условные рефлексы соотносятся с экспериментальным неврозом так же, как у человека разумное поведение соотносится с состоянием тревоги*.

Читатель может заметить, что, следуя за концепциями Лиделла, мы переходим из царства физиологии (то есть инстинктов) на другой уровень — уровень целостного организма. Несложно представить себе инстинкт как механизм высвобождения своеобразной "энергии", как если бы мы имели дело с разновидностью электричества, мощность которого легко поддается нашему измерению и контролю. Но Лиделл показывает, что в реальности дело обстоит намного сложнее: в экспериментах с собаками или овцами мы имеем дело с защитными реакциями всего организма, в которых участвует и восприятие — зрение, слух, обоняние, осязание и так далее, — и нейрофизиологическим аппаратом, передающим сигналы. Все эти способности животного задействованы в реакции настороженности, которая является предтечей тревоги человека.

Лиделл делает интересные и глубокие выводы о взаимосвязи между человеческим разумом и тревогой. Павлов считал, что реакция животного типа "что это такое?" представляет собой зародыш человеческого любопытства, который в процессе развития превратился в способность к научному и реалистичному исследованию мира. Лиделл развивает и уточняет мысль русского ученого. Он проводит различие между *сторожевой* функцией нервной системы ("Что это такое?") и функцией *планирования* ("Что произойдет дальше?"). Последняя

функция играет несравнимо более важную роль в поведении человека, чем в поведении животного. Человек есть млекопитающее, способное предугадывать и планировать будущее, а также наслаждаться достижениями, совершенными в прошлом. Это позволяет человеку строить культуру и дает возможность жить неповторимым образом — с помощью идей и символов.

Способность чувствовать тревогу, утверждает Лиделл, *и способность планировать будущее — две стороны одной медали*. По его мнению, “тревога является как бы тенью мышления, поэтому чем больше мы узнаем о тревоге, тем лучше мы можем понять мышление человека”. Здесь Лиделл выносит один аспект проблемы, которым интересовались Кьеркегор и Гольдштейн и который снова и снова будет возникать в этой книге: это вопрос о взаимосвязи между творческими возможностями человека и его способностью испытывать тревогу. Способность человека исследовать реальность с помощью своего воображения, способность пользоваться символами и значениями, а также способность менять свое поведение на основе этих процессов — все это имеет непосредственное отношение к способности испытывать тревогу[2].

Остается только добавить, что, как считает Лиделл, уникальные творческие способности человеческого ума и человеческая тревога имеют один и тот же источник: и то, и другое является следствием социальной природы человека (термин “социальная” в данном случае следует понимать как межличностная и *внутри*-личностная). Это соответствует и моим представлениям, а также представлениям многих исследователей, о которых идет речь в данной книге. Лиделл утверждает: “Как мышление, так и его тень — тревога — являются продуктами социального взаимодействия людей”[3]. И мне хочется подчеркнуть, что такое социальное взаимодействие основывается на тех внутренних возможностях, которыми обладает личность.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРАХОВ У ДЕТЕЙ

Если мы думаем, что страхи у детей выражают реакцию на конкретную угрозу (исходя из разумного предположения, что ребенок должен бояться того, что угрожало ему раньше), мы будем сильно удивлены. Чаще всего дети боятся обезьян, белых медведей и тигров — то есть животных, которых они никогда не встречали, если не считать редких посещений зоопарка. Кроме того, как установлено в результате исследований, важную роль у детей играют страхи, связанные с призраками, ведьмами и другими таинственными существами, которых ребенок тоже никогда не видел. Почему дети боятся воображаемых ве-

щей? Этот вопрос заставляет нас задуматься о взаимосвязи страха и тревоги и о происхождении детских страхов и тревоги.

Несколько десятилетий назад ученые, исследовавшие психологию страха, пытались найти первоначальные, врожденные стимулы, вызывающие страхи, которые можно бы было связать с инстинктами. Предполагалось, что ребенка должны пугать темнота, животные, большие водоемы, грязные предметы и т.д. По мнению Стэнли Холла, многие из таких страхов достались человеку в наследство от его животных предшественников. Затем ученые занялись новой задачей: исследуя эти страхи один за другим, они опровергали гипотезы об их "врожденной" природе. Наконец, в системе бихевиориста Д.Б. Уотсона осталось только два вида страха. Уотсон пишет о младенце: "Лишь две вещи вызывают у него реакцию страха — громкий звук и потеря опоры"[4]. Все прочие страхи, согласно этой гипотезе, "вторичны", то есть образовались по типу условного рефлекса.

Но дальнейшие исследования детских страхов показали, что Уотсон чрезмерно упрощает положение вещей. Различные исследователи пришли к выводу, что два этих "первоначальных типа страхов" встречаются отнюдь не у всех младенцев. По словам Джерсильда, "нельзя выявить изолированные стимулы, которые бы вызывали реакцию страха... Ситуации, которые могли бы спровоцировать у младенца так называемый "врожденный" страх, это не просто шум или потеря опоры, но любой интенсивный, внезапный, неожиданный или незнакомый стимул, с которым организм как бы не умеет обращаться"[5]. Другими словами, та ситуация, на которую организм не способен адекватно отреагировать, содержит в себе угрозу и вызывает реакцию тревоги или страха.

Я думаю, что споры о "врожденных страхах" между защитниками гипотезы об инстинктах и бихевиористами были сражением с ветряными мельницами. Попытка ответить на вопрос, с какими конкретными страхами рождается младенец, заводит нас в лабиринт неверных представлений. Более уместный вопрос звучит так: какие способности организма (неврологические и психологические) позволяют ему адекватно действовать в ситуации угрозы? Что же касается вопроса о "врожденном" или "приобретенном", достаточно лишь предположить, что когда способности организма неадекватны ситуации, он реагирует тревогой или страхом, и сегодня это происходит совершенно так же, как во дни наших предков. Проблема "приобретения" страхов и тревоги после рождения сводится к двум вопросам — *созревания* и *обучения*. У меня, кроме того, вызывает сомнение классификация Уотсона: можно ли вообще отнести описанные им реакции младенцев к категории "страхов"? Не являются ли они скорее *недифференцированными защитными реакциями, которые правильнее было бы назвать словом "тревога"?* Эту гипотезу подкрепляет неспецифический

характер подобных реакций — тот факт, что “страх” не возникает постоянно у одного и того же ребенка в ответ на один и тот же определенный стимул.

Созревание, тревога и страхи

Подход Уотсона к детским страхам обладает и еще одним недостатком: в нем не учитывается такой фактор, как созревание. Вот что говорит по этому поводу Джерсильд: “Если на какой-то стадии развития у ребенка появляется новое поведение, которого не было раньше, из этого не всегда следует, что новое поведение появилось благодаря обучению”[6].

Обсуждая реакцию испуга, мы уже отмечали: в первые недели жизни младенца эта реакция почти не сопровождается тем, что можно было бы назвать эмоцией страха. Но чем старше становится ребенок, тем в большей мере реакция испуга сопровождается вторичным поведением (страх и тревога). Изучая реакции детей, Джерсильд обнаружил, что к пяти-шести месяцам у ребенка появляются признаки страха при приближении к нему незнакомого человека, хотя раньше у ребенка не было подобных реакций.

Геселл изучал реакции младенцев, которых помещали в небольшой манеж. Его работы очень важны для понимания обсуждаемого нами вопроса. Младенец десяти недель от роду не проявляет недовольства; в двадцать недель появляются легкие признаки беспокойства, в частности, младенец постоянно вертит головой. (Я полагаю, что поведение младенца в данном случае выражает настороженность и легкую тревогу; младенец ощущает беспокойство, но не может найти определенный объект, вызывающий опасения.) В тридцать недель в той же ситуации младенец “может проявить бурную реакцию, например, начать плакать, и тогда его реакция уже является страхом”[7]. По словам Джерсильда, “тенденция реагировать на окружающее как на опасную или потенциально опасную ситуацию связана с уровнем развития ребенка”[8].

Очевидно, что уровень зрелости является одним из определяющих факторов реакции ребенка на опасную ситуацию. Данные исследований говорят о том, что сначала младенец реагирует рефлекторно (реакция испуга) и его реакция диффузна и недифференцированна (тревога). Хотя подобную реакцию в первые несколько недель жизни может вызывать и вполне конкретный стимул (например, падение), чаще это происходит у детей постарше, когда они обретают новые способности, позволяющие воспринимать конкретную ситуацию как опасную. Если говорить о конкретных страхах, то не появляются ли они

позже, по мере взросления ребенка? Как указывал Гольдштейн, страх перед конкретным объектом предполагает наличие способности объективировать, то есть различать конкретные объекты в окружающей среде. А эта способность опирается на определенную зрелость нервной системы и психологии; чем ниже уровень такой зрелости, тем в большей мере младенец склонен к диффузным недифференцированным реакциям.

Рене Спиц ввел в обиход выражение "тревога восьмимесячных детей". Этот термин описывает беспокойство ребенка в возрасте от восьми до двенадцати месяцев при встрече с незнакомым человеком. Ребенок может испытывать замешательство, заплакать, отвернуться и поползти к своей матери. Спиц объясняет эту тревогу тем, что ребенок в процессе своего развития научился синтезировать свои наблюдения и начал распознавать свою мать и знакомые вещи. Но его восприятие еще не достаточно стабильно, так что появление незнакомого человека там, где должна бы находиться мать, его нарушает. Поэтому вид незнакомого человека вызывает у младенца тревогу[9].

По мнению Джерсильда, дальнейшее развитие ребенка качественно изменяет стимулы, провоцирующие страх. "Когда у ребенка развивается способность к воображению, объектами его страхов становятся воображаемые опасности; когда ребенок начинает понимать смысл соревнования и может оценить свой статус среди других детей, появляются страхи, связанные с потерей положения, насмешками и неудачами"[10].

Очевидно, что появление страхов, связанных с соревнованием, говорит о том, что ребенок уже осуществляет достаточно сложную интерпретацию окружающего. Умение интерпретировать требует определенного уровня зрелости. С другой стороны, на этот процесс влияет опыт и обучение в контексте культуры. Как показывают исследования, количество страхов, связанных с соревнованием, увеличивается по мере взросления ребенка. Кроме того, отмечен еще один интересный факт: вспоминая о своих детских страхах, взрослые гораздо чаще говорят о волнениях, связанных с соревнованием и социальным статусом, чем опрошенные дети в любой из изученных групп. Это объясняется тем, что взрослые "редактируют" свои воспоминания, отбирая те источники страхов и тревоги, которые вышли на первый план уже во взрослом возрасте.

Нет необходимости детально описывать всестороннее изучение детских страхов, проведенное Джерсильдом. Из полученных им результатов рождаются две важные проблемы, о которых стоит поговорить, поскольку они помогают лучше понять взаимоотношения страхов и стоящей за ними тревоги.

Во-первых, работы Джерсильда показывают, что детские страхи имеют "*иррациональную*" *природу*. Можно было наблюдать огромное расхождение между

объектами детских страхов и "самими плохими событиями" в их реальной жизни, о которых детей опрашивали позже[11]. К "самым плохим событиям" относились болезни, травмы, неприятности и другие происшествия, которые действительно происходят в жизни ребенка. Но страхи "преимущественно касались каких-то неопределенных несчастий, которые могут случиться". Испуг при реальной встрече с животным отнесли к разряду "самых плохих событий" менее двух процентов опрошенных детей, зато страхи, связанные с животными, испытывали четырнадцать процентов. Животные, вызывающие страх, как правило, были достаточно экзотическими: львы, гориллы или волки. Страх остаться одному в темноте испытывали пятнадцать процентов детей, а в реальности этот опыт пережили только два процента. Страхи перед таинственными существами — призраками, ведьмами и т.п. — составили девятнадцать процентов от всех страхов (самая большая группа). Как заключает Джерсильд, "*значительная часть страхов, описанных детьми, не имеет почти никакого отношения к тем неприятностям, которые дети переживают в реальности*"[12].

Эти выводы могут показаться загадочными. Следовало бы ожидать, что ребенок будет бояться того, что действительно причиняет ему неприятности. Обращая внимание на тот факт, что количество "воображаемых страхов" увеличивается с ростом ребенка, Джерсильд объясняет это развитием "способности воображения". Действительно, развитие соответствующей способности объясняет, почему дети используют воображаемый материал. Но, на мой взгляд, это не объясняет того, почему воображаемые вещи так часто становятся именно предметом *страхов*.

Вторая проблема, вытекающая из работы Джерсильда, касается *непредсказуемости страхов*. По словам Джерсильда, полученные им данные показывают, что предсказать, испугается ребенок или нет, крайне трудно:

> "Ребенок может не испытывать страха в определенной ситуации, а затем тот же ребенок в такой же ситуации начинает бояться, при этом без какой-либо видимой причины, повлиявшей на подобное изменение... Один шум пугает ребенка, другой — нет; в одном незнакомом месте ребенок спокоен, в другом незнакомом месте — испытывает страх"[13].

Стоит обратить внимание на тот факт, что "страх перед незнакомым человеком" наиболее непредсказуем: в одних ситуациях он возникает, а в других отсутствует. Таким образом, непредсказуемость детских страхов говорит о том, что за ними стоят какие-то сложные процессы, не укладывающиеся в привычные представления о формировании условных рефлексов. Но вопрос о характере этих процессов остается открытым.

Страхи, маскирующие тревогу

Я полагаю, что две упомянутые особенности детских страхов — их иррациональный и непредсказуемый характер — можно объяснить, если допустить, что многие из так называемых “страхов” представляют собой не страх как таковой, но скорее *проявление скрытой тревоги в объективированной форме*. Считается, что страх есть избирательная реакция, но детские “страхи” не похожи на специфическую реакцию, связанную с конкретным стимулом. Если же предположить, что эти страхи являются проявлением тревоги, становится понятным тот факт, что они направлены на “воображаемые” объекты. Известно, что тревога у детей (как, впрочем, и у взрослых) часто перемещается, так что ее предметом становятся призраки, ведьмы и другие объекты, не связанные с объективным миром ребенка. Тем не менее, такая тревога выполняет важную функцию в субъективном мире ребенка, особенно в сфере его взаимоотношений с родителями. Другими словами, *страхи могут скрывать за собой тревогу*.

Это может происходить следующим образом: ребенок испытывает тревогу в своих взаимоотношениях с родителями. Он не способен справиться с этой тревогой непосредственно, например, сказав себе: “Я боюсь, что мама меня не любит”, — поскольку это усилило бы тревогу ребенка. Иногда родители помогают ему скрывать тревогу, утешая и ободряя ребенка, что не затрагивает стержня его тревоги. Тогда тревога переносится на “воображаемый” объект. Я ставлю термин “воображаемый” в кавычки по той причине, что при глубоком анализе иррациональных страхов можно открыть, что таинственный объект замещает собой какого-то абсолютно реального человека из окружения ребенка. Конечно, подобный процесс перемещения тревоги происходит и у взрослых, но взрослые люди успешнее рационализируют свою тревогу, так что ее предмет кажется более “логичным” и “разумным”.

Наша гипотеза, согласно которой эти страхи выражают стоящую за ними тревогу, помогают также понять, почему ребенок боится не тех животных, которые его окружают, а, скажем, гориллу или льва. Страх по поводу животных часто представляет собой проекцию тревоги, переживаемой ребенком во взаимоотношениях с ближними (например, с родителями). Случай маленького Ганса, описанный Фрейдом, является классическим примером такого процесса[14]. Я думаю, что боязнь животных также может быть проекцией агрессивных чувств ребенка, направленных на членов семьи. Эти чувства вызывают тревогу, поскольку реализация их в действии повлекла бы за собой наказание или неодобрение.

Наша гипотеза позволяет, кроме того, понять, почему детские страхи столь непредсказуемы и изменчивы. Если страхи выражают скрытую тревогу, то трево-

га может перемещаться, фиксируясь то на одном, то на другом объекте. То, что при внешнем анализе кажется непоследовательностью, на более глубоком уровне нередко оказывается вполне последовательным. Сам Джерсильд говорит о связи непостоянных страхов с тревогой, стоящей за ними:

> “Когда в жизни ребенка существуют сложности, беспокоящие его с разных сторон, за исчезновением одного вида страхов вскоре может последовать появление какого-то другого, несколько иного характера”[15].

Через несколько лет после выхода первого издания этой книги я беседовал с Джерсильдом, и он согласился с моим выводом о том, что подобные страхи на самом деле являются проявлением тревоги. Он удивлялся, что сам не подумал об этом раньше. Мне кажется, что такая неспособность увидеть очевидное показывает, насколько трудно сойти с проторенной дороги традиционных представлений.

Другим подтверждением гипотезы о том, что эти детские страхи выражают тревогу, является еще одно наблюдение: часто *попытка успокоить ребенка с помощью слов не помогает* ребенку преодолеть (а не спрятать) свои страхи. Гольдштейн считал, что при конкретном страхе слова зачастую помогают ослабить накал эмоции. Если ребенку, например, кажется, что загорелся дом, его страх можно устранить, показав, что никакой опасности нет. Но если опасения ребенка выражают скрытую за ними тревогу, беспокойство сохранится или переключится на новый объект.

Косвенно нашу гипотезу поддерживает и тот факт, что “страхи” ребенка тесно связаны с аналогичными эмоциями его родителей. Исследование, проведенное Хэгманом, показало, что коэффициент корреляции между выраженными детскими страхами и страхами матери составляет 0,667[16]. Джерсильд выявил “явное соответствие между частотой страхов у детей из одной и той же семьи; коэффициент корреляции колеблется от 0,65 до 0,74”[17]. Джерсильд объясняет это тем, что страхи родителей “влияют” на страхи детей, то есть ребенок учится бояться некоторых вещей, потому что их боятся родители. На мой взгляд, в таком объяснении имеются пробелы. Существует другое объяснение, о котором так много говорили, что оно уже звучит банально: главным источником тревоги детей являются их взаимоотношения с родителями[18].

Итак, я предполагаю, что связь страхов детей со страхами их родителей, а также взаимосвязь страхов у братьев и сестер из одной семьи объясняется тем, что за этими страхами стоит перемещенная тревога. Другими словами, если родители в семье испытывают интенсивную тревогу, она неизбежно окрашивает их взаимоотношения с детьми, что, в свою очередь, усиливает тревогу (то есть страхи) у детей.

Мы затронули тему детских страхов не только для того, чтобы лучше понять проблему подлинного страха, но и для того, чтобы показать одну закономерность: *изучение страхов неизбежно ведет к изучению тревоги. Согласно нашей гипотезе, приведенной выше, многие детские страхи являются проявлением скрытой тревоги в объективированной форме*[19].

СТРЕСС И ТРЕВОГА

Любопытно, что первая книга Ганса Селье "Стресс" вышла в том же самом 1950 году, что и первое издание моей книги "Смысл тревоги", ровно в середине двадцатого века. С этого момента тема стресса начинает привлекать к себе внимание психологов и врачей. В другой книге, опубликованной на шесть лет позже, Селье дает такое определение понятию "стресс": это "приспособление, в процессе которого возникает антагонизм между агрессивным воздействием и противодействием ему со стороны тела". Стресс есть реакция на "изнашивание тела человека"[20].

Он выдвинул концепцию общего адаптационного синдрома. Этот синдром, в котором участвуют различные органы (эндокринные железы и нервная система), помогает нам приспосабливаться к постоянным изменениям, происходящим вокруг нас. "Секрет здоровья и счастья заключается в успешной адаптации к постоянно изменяющимся условиям жизни на нашем земном шаре; если адаптация неуспешна, человек получает за это наказание в виде болезней или несчастья"[21]. По его мнению, каждый человек рождается с каким-то определенным запасом адаптационной энергии[22].

Возможно, что все это верно с физиологической точки зрения, но я ставлю под сомнение психологический смысл этой теории. Разве энергия не зависит отчасти от интереса и желания человека выполнить поставленную задачу? Исследуя людей пожилого возраста, мы видим, например, что человек превращается в дряхлого старика не только из-за своего возраста, но и потому, что его ничего не интересует. И разве мозг не черпает свою энергию из желания выполнить привлекательную задачу?

У психологов появилась тенденция использовать слово "стресс" как синоним слова "тревога", и стоит поговорить об этом подробнее. Книги, описывающие тревогу, говорят о "стрессе"; этот же термин постоянно слышишь на конференциях, посвященных тревоге. Я не согласен с отождествлением этих двух понятий; по моему мнению, словом "стресс" нельзя называть то беспокойство,

которое мы обычно называем тревогой. Это не спор с классическими трудами Селье, который сделал важные открытия в области экспериментальной медицины и хирургии. Термин "стресс" вполне адекватен потребностям той области знаний, но в психологии он не вмещает всего богатого смысла слова "тревога".

Слово "стресс" (что означает давление, напряжение) — термин инженерный или физический. Оно завоевало популярность в психологии, поскольку стресс легко определить, представить себе и, как правило, легко измерить, чего не скажешь о понятии "тревога". Достаточно легко найти тот уровень стресса, при котором человек "ломается". Очевидно, что в нашей культуре — благодаря революционным скачкам в развитии техники, разрушению системы ценностей и т.д. — человек подвергается особенно сильному воздействию стрессов. Об этом же свидетельствует и распространенность заболеваний, вызванных стрессом, — болезней сердца, атеросклероза и бесконечного множества других патологических состояний. В наше время на любой вечеринке люди обсуждают стресс и его разрушительное действие. Выражение "психологический стресс" стало привычным, хотя, заглянув в толковый словарь, я нашел, что такое значение слова "стресс" стоит лишь на восьмом месте.

Когда термин "стресс" используется как синоним слова "тревога", меняются акценты: ударение ставится на том, что нечто воздействует *на* человека. Оно описывает объективную картину, но оставляет за рамками субъективный аспект. Я, конечно, понимаю, что многие люди, использующие термин "стресс", описывают им и свои внутренние переживания. Джордж Ингел говорит о том, что стресс может быть связан с внутренними переживаниями, в качестве примера он приводит тоску. Но мы скажем, что нормальная тоска есть результат смерти человека, которого мы любим, который, без сомнения, находится вне нас. И в этом случае в концепции стресса подчеркиваются те факторы, которые действуют *на* человека. Тоска же, вызванная мыслью о том, что однажды меня не станет, это тревога, а не стресс. Невротическая тревога может заключаться, например, в том, что человек с таким огромным сожалением относится к страданиям, пережитым его ребенком в прошлом, что не позволяет ему даже выйти на улицу поиграть.

Хотя люди, использующие термин "стресс", уверяют, что сюда входит и психологический аспект, термин слишком сильно подчеркивает внешнее воздействие *на* человека. Это имеет смысл в тех областях, откуда термин был заимствован: инженер думает о том, какое давление *на* мост оказывает тяжелый грузовик, или о том, перенесет ли дом *воздействие* землетрясения. В сфере инженерных наук субъективный аспект можно не принимать во внимание. Но тревога неразрывно связана с сознанием и субъективными переживаниями человека. Даже Фрейд говорил о том, что тревога связана с внутренними чувствами, в то время как страх имеет отношение к внешним объектам.

С психологической точки зрения решающую роль играет то, как человек *интерпретирует* угрозу. Аарон Бек утверждал, что для возникновения тревоги важны не столько сами ситуации стресса, сколько то, как человек эти ситуации воспринимает[23]. Барн, Роз и Мэсон исследовали тревогу у солдат, участвовавших в боевых действиях во время войны во Вьетнаме (на этот раз объектом их интереса были водители вертолетов). Они писали, что полет или даже смерть нельзя назвать стрессом, если не учитывать то, как каждый человек воспринимал опасность[24]. Слова "воспринимать" и "интерпретировать" описывают субъективные процессы, которые включает в себя тревога, но не стресс.

Таким образом, употребляя термин "стресс" как синоним тревоги, мы не можем *отличить одну эмоцию от другой*. Продолжительное чувство злости или хроническое чувство вины являются такой же причиной стресса, как постоянный страх. Мы не можем разграничить эти состояния, если используем для всех один термин — "стресс". Мы не сможем также отделить страх от тревоги. Когда Том, история которого была приведена выше, ощущал страх (например, в тот момент, когда он положил не на место важные бумаги в лаборатории), активность его желудка резко снижалась. Его желудок "отключался". Если же Том испытывал тревогу (после бессонной ночи), беспокоясь о перспективах работы в лаборатории, желудок работал с наивысшей активностью. В отличие от ситуации страха, при тревоге желудок работал сверх меры. Если и то, и другое состояние назвать одним словом "стресс", их существенные отличия будут потеряны.

Несмотря на то, что в своих новых книгах Селье оспаривает некоторые свои прежние представления, его первоначальный тезис — "Любой стресс вредит организму" — в Америке понимают как призыв избегать всевозможных стрессов или, по меньшей мере, стремиться к этому. Селье обратил внимание на эту проблему, и одна из его книг посвящается тем, "кто не боится наслаждаться стрессом полноты жизни и не является столь наивным, чтобы полагать, что это достижимо без интеллектуальных усилий"[25]. Можно вспомнить высказывание, приписываемое Хадсону Хогленду: "Раний подъем с постели по утрам — важный источник стресса". Это так. Тем не менее, мы регулярно поднимаемся с постели рано.

Более того, дополнительный стресс может в значительной мере освобождать человека от тревоги. Во время войны в Великобритании в период бомбежек, острого недостатка продуктов и событий, вызывающих стресс, отмечалось значительное снижение количества неврозов[26]. Подобная картина наблюдалась и во многих других странах. В период стресса невротические проблемы исчезают, потому что у людей появляются совершенно конкретные поводы для беспокойства, на которых они могут сосредоточиться. В подобных ситуациях воздействие стресса на человека прямо противоположно воздействию тревоги. *В ситуации интенсивного стресса человек может освободиться от тревоги.*

Кроме того, чтобы увидеть неадекватность термина “стресс” как синонима тревоги, попробуем подставить его в высказывание Лиделла: “Тревога является как бы тенью мышления, поэтому чем больше мы узнаем о тревоге, тем лучше можем понять мышление человека”. Если сказать “Стресс является как бы тенью мышления”, — это выражение не будет иметь смысла. То же самое получится и с высказыванием Кюби: “Тревога предшествует развитию мышления”. Выражение “Стресс предшествует развитию мышления” совсем не передает идеи Кюби, говорившего о том, что мысль появляется в результате “разрыва” между стимулом и реакцией, между Я и объектом. “Стресс” — чисто физиологический термин. Именно так и использовал его сам Селье.

Тревога определяется тем, как человек относится к стрессу, как он его принимает и интерпретирует. Стресс по отношению к тревоге находится как бы на промежуточной станции. Тревога — это то, что мы делаем со стрессом.

Грегори Бейтсон, говоря о психологах, путающих часть и целое, с грустью восклицает: “Да поможет Бог тому психологу, который считает, что часть реально существует!” Я полагаю, что стресс является *частью* опасной ситуации и, если мы хотим говорить о целом, следует использовать слово “тревога”.

Замена этого слова другими терминами обычно обедняет наше понимание. Слово “тревога” обладает богатым смыслом, хотя это и затрудняет работу психолога. Оно занимает центральное место в литературе, живописи и философии. Когда Кьеркегор говорит: “Тревога есть головокружение свободы”, — он говорит слова, понятные любому художнику или писателю, хотя понимание такого выражения труднее дается психологам.

ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОГИ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ[27]

За последние две декады появились тысячи статей, не говоря уже о целом море диссертаций, посвященных проблемам тревоги и стресса. Благодаря героическим усилиям Чарльза Спилберга, которому удалось собрать различных специалистов, занимавшихся этой проблемой, прошло несколько симпозиумов, а за ними последовала публикация не менее семи томов различных материалов исследований[28]. Хотя исследования и углубили наши представления об отдельных аспектах тревоги, потребность в целостной теории, которая объясняла бы значение тревоги, стала еще острее. Я не ставлю перед собой задачи воздать должное всем работам в этой области. С позволения читателей, я опишу лишь некоторые из них, представляющиеся мне наиболее значительными. При этом

я чувствую тревогу, и мне придется двигаться вперед — *несмотря* на тот факт, что человек не в состоянии объять необъятное.

Существует четыре направления исследований, позволяющие углубить наше понимание феномена тревоги. Прежде всего, назову работы таких сторонников когнитивной теории, как Ричард Лэзарус и Джеймс Эйверилл[29], а также Сеймор Эпштейн[30], которых интересовало восприятие реальности. По их мнению, ключом к пониманию тревоги служит то, как человек оценивает опасную ситуацию. Значение этих исследований заключается в том, что в центре теории тревоги стоит человек как воспринимающее существо. Хотя Лэзарус и Эйверилл полагают, что тревога является эмоцией, основанной на когнитивных посредниках между ситуацией и реакцией, они подчеркивают, что тревога связана не с патологией, а с самой природой человека. Но во многих работах описывается не тревога, а воздействие психологического стресса на человека[31]. Эпштейн считает, что основным параметром, определяющим уровень возбуждения, является ожидание. Тревогу он определяет как "крайне неприятное диффузное возбуждение, следующее за восприятием опасности". Он рассматривает тревогу как неразрешенный страх, который приводит к размытому ощущению опасности. Эпштейн и Фенц[32] изучали людей, занимавшихся парашютным спортом, и обнаружили, что опытные парашютисты испытывают сфокусированное возбуждение, которое помогает им перед прыжком внимательнее относиться ко всему, что связано с этим действием. Новички же, напротив, реагируют на дополнительные стимулы защитной реакцией, поскольку стимуляция вызывает у них отвращение, поэтому они погружены в ожидание предстоящего прыжка. Наиболее интересные исследования Эпштейна касаются взаимосвязи между тревогой и низким уровнем самоуважения[33]. Эпштейн утверждает (и это напоминает представления Гольдштейна о "катастрофической ситуации"), что "крах угрожает целостной теории Я, имеющейся у каждого человека"[34]. Острые психотические реакции могут способствовать воссозданию новой, более эффективной теории собственного Я. Эпштейн продолжает: "Острая тревога возникает в ответ на опасность, нависшую над интегративной способностью Я-системы". У человека с низким уровнем самоуважения теория Я менее стабильна, чем у человека с высоким уровнем самоуважения. Эпштейн развивает свою мысль: "Увеличение уровня самоуважения усиливает ощущение счастья, целостности, энергии, своей полезности, свободы и общительности. Снижение самоуважения усиливает ощущение несчастья, беспорядка, тревоги и ограниченных возможностей"[35].

Ко второй важной области исследований относятся работы Спилберга, разделившего тревогу на "тревогу-состояние" и "тревогу-свойство". Труды Спилберга вдохновили других ученых, так что вслед за ними появились буквально сотни новых исследований. По мнению Спилберга "тревога-состояние" — это кратковременная преходящая эмоциональная реакция, связанная с активиза-

цией автономной нервной системы. “Тревога-свойство” есть склонность к реакции тревоги, ее можно определить по частоте реакций тревоги, возникающих за длительный период времени[36]. Многие исследователи пользовались этой схемой, чтобы отделить возбуждение от стоящей за ним тревоги. По мнению Спилберга, факторы, влияющие на склонность к реакциям тревоги, следует искать преимущественно в детстве, во взаимоотношениях с родителями в те моменты, когда ребенка подвергали наказанию. Подобное утверждение близко к моим выводам, приведенным в главе 9, о том, что склонность к реакции тревоги коренится в отвержении ребенка матерью. Норман Эндлер считает, что обе формы тревоги — и “тревога-состояние”, и “тревога-свойство — имеют много измерений. Он создал собственную модель тревоги: “Человек-Ситуация-Взаимодействие”. По его мнению, тревога является взаимодействием двух факторов: опасности, угрожающей Эго или межличностной ситуации (ситуационный фактор), и уровня межличностной “тревоги-свойства” (личностный фактор)[37].

Третья сфера современных исследований, представляющая для нас интерес, касается взаимоотношений между тревогой и страхом. Эта тема породила множество теоретических споров. Теоретики, придающие большое значение образованию условных рефлексов и отождествляющие страх и тревогу, создали различные системы бихевиористской терапии, основанные на теории обучения. Следует заметить, что эта терапия наиболее эффективна при лечении фобий. Но фобия по определению является кристаллизацией тревоги вокруг какого-то внешнего события, и, по общему убеждению, представляет собой невротический страх, скрывающий тревогу. (См. случай маленького Ганса в главе 5.) Не так сложно переместить фокус страха. Но при чисто бихевиористской технике работа со скрытой тревогой вообще не проводится. Моя точка зрения близка к точке зрения Климмеля, который критикует бихевиористов за то, что они отождествляют тревогу и страх. По мнению Климмеля, “экспериментальный невроз” Павлова правильнее было бы назвать тревогой[38]. Условно-рефлекторный страх не может служить моделью тревоги, потому что носит конкретный характер, а тревога по своей сущности есть состояние неопределенное и неуправляемое.

Еще одна группа работ, важных для нашего понимания тревоги, касается исследований людей в реальной жизни. Иона Тейхман изучал реакции людей, получивших известие о смерти членов своей семьи — солдат, погибших во время войны на Ближнем Востоке в 1973 году. Он обнаружил, что родители, жены и дети по-разному реагируют на потерю близкого человека. У родителей возникала в высшей степени индивидуальная реакция тоски, и поначалу они не желали делиться ею с другими. Основной темой многих реакций было стремление сохранить мужество, а также чувство ожесточенности. Несмотря на выраженную отстраненность, длившуюся в среднем около недели, это собы-

тие не влекло за собой длительной патологической замкнутости. Вдовы, которые, как и родители, стремились сохранить стойкость, в меньшей мере испытывали ожесточенность. Как правило, они были заняты практическими проблемами и полагались на поддержку окружающих. Дети же скорее реагировали на ситуацию напряженности в доме, чем на конкретную потерю. Из-за того, что дети не могли постоянно сохранять чувство тоски, родители реагировали злостью на их "равнодушие"[39]. Эти данные интересно выглядят в свете рассуждений Лифтона о человеке-Протее[40]. Чарльз Форд приводит описания переживаний участников инцидента с судном "Пуэбло", где продемонстрировано, что люди, сохранившие веру в своего офицера, в свою религию или страну, лучше справлялись с чувством тревоги, пребывая в заточении. Более половины опрошенных говорили о том, что тревога была связана с непредсказуемостью поведения их тюремщиков. Форд приходит к выводу, что люди, пережившие эту ситуацию, в качестве защиты использовали мощное вытеснение. Интереснее другое открытие: долговременная психологическая реакция на интенсивную тревогу может быть значительно более сильной, чем реакция острая[41]. Ричард Линн исследовал различия в проявлении тревоги у представителей различных культур, опираясь на такие показатели уровня тревоги, как рост употребления алкоголя, увеличение частоты самоубийств и несчастных случаев[42].

Исследования взаимоотношений между изменением условий жизни и тревогой показали, что любое изменение привычного стиля жизни, в том числе и улучшение уровня жизни, требует адаптации и поэтому часто провоцирует тревогу[43].

Я думаю, что исследования когнитивных аспектов тревоги и многоуровневые исследования обычных людей, оказавшихся в ситуации кризиса, помогают нам понять, как много граней имеет феномен тревоги.

ТРЕВОГА И ТЕОРИЯ ОБУЧЕНИЯ

В этом разделе речь пойдет в основном о работах О. Хобарта Маурера, поскольку концепции, которые он развивал и менял, отражают целый ряд различных направлений психологии. Вначале Маурер придерживался чисто бихевиористских взглядов и создал лучшую для своего времени теорию тревоги, построенную на концепции стимул-реакция (на него до сих пор ссылается Айзенк, явно не подозревающий о том, как сильно изменились представления Маурера в последние годы). Позже Маурер перешел к теории обучения, именно к этой области, как считают многие психологи, относятся самые ценные его ра-

боты. Изучая то, как и почему крысы усваивают отклоняющееся поведение, Маурер перешел от теории обучения к вопросам клинической психологии. Клиническая психология пробудила его интерес к проблеме времени, символов и этики. Занимаясь последней проблемой, Маурер написал ряд работ, посвященных вопросам вины и ответственности, а также их значению в психотерапии. Можно понять, что такие метаморфозы даются ученым нелегко. Вот почему работы Маурера представляют для нас особый интерес.

Можно описать профессиональный путь Маурера несколько иначе: первая стадия — бихевиоризм, вторая — теория обучения и проблема тревоги, третья — чувство вины и его значение в психологии. Изменение сферы его интересов отражает подход к проблеме тревоги в нашей стране, который постепенно становился все более разносторонним. В данном разделе мы будем рассматривать работы Маурера, преимущественно относящиеся ко *второму* периоду.

Интересующие нас представления Маурера о тревоге основываются на его теории обучения. Принято считать, что теория обучения является как бы мостом, связывающим психоанализ с экспериментальной и академической психологией. Если это так, то концепция тревоги, базирующаяся на теории обучения, должна обладать достаточно высокой ценностью.

В ранний период своей карьеры Маурер (тогда придерживавшийся бихевиористских представлений) определил тревогу как "психологическую проблему, которая решается с помощью привычного поведения, называемого симптомом"[44]. В его первой статье тревога называлась "болевой реакцией условно-рефлекторного типа"[45]. Другими словами, организм воспринимает сигнал опасности (стимул), и за этим следует условно-рефлекторная реакция, сопровождающая ожидание опасности, — напряжение, неприятные телесные ощущения и боль. Такая реакция и называется тревогой. Любое поведение, снижающее интенсивность этого состояния, воспринимается как поощрение, поэтому такое поведение по закону целесообразности "запечатлевается", то есть усваивается с помощью обучения. Из этой теории следуют два важных вывода. Во-первых, тревога является одним из важнейших мотивов обучения. И, во-вторых, процесс возникновения симптома можно описать в рамках теории обучения: человек обучается симптоматическому поведению, потому что оно снижает тревогу.

После этого Маурер приступил к экспериментам с крысами и морскими свинками, чтобы проверить свою гипотезу о том, что снижение уровня тревоги воспринимается как поощрение и прямо связано с обучением[46]. В настоящее время в психологии обучения эта гипотеза пользуется всеобщим признанием[47]. Она имеет практическое применение: с ее помощью можно не только понять, какую огромную роль играет тревога как мотив обучения, но и разработать методы конструктивной работы с тревогой в школе[48].

Ранние представления Маурера о тревоге отличаются двумя особенностями. Во-первых, он не различал тревогу и страх. В своей первой статье Маурер использовал эти термины как синонимы, во второй называл тревогой состояние животного, которое ожидает удара током, — а это состояние было бы точнее называть страхом[49]. Во-вторых, сигнал опасности, запускающий тревогу, связан с физической болью или дискомфортом. Очевидно, что в период работы над своими статьями Маурер пытался рассматривать тревогу на физиологическом уровне[50].

Но исследования теории обучения заставили Маурера радикально изменить свои представления о тревоге. Изменения последовали за попыткой найти ответ на следующий вопрос: почему люди в процессе обучения усваивают неинтегративное ("невротическое", несущее в себе наказание) поведение? Исследуя животных, Маурер пришел к выводу, что крысы обучаются "невротическому" или "антисоциальному" поведению, потому что они не в состоянии представить себе награды и наказания, которые ждут их в будущем, а обращают внимание лишь на мгновенные последствия своего поведения[51].

Размышляя над данными своих многочисленных исследований, Маурер делает интересный вывод о том, что сущностью интегративного поведения является *способность внести в психологическую ситуацию будущее*. Люди обладают способностью к интегративному обучению, чем радикально отличаются от животных, поскольку человек вносит в процесс обучения "детерминанту времени": он способен оценить отдаленные последствия своего поведения и сравнить их с сиюминутными. Это обстоятельство делает поведение человека более гибким и свободным, в результате возникает также и ответственность. Маурер ссылается на выводы Гольдштейна, отмечавшего, что пациентам с повреждением коры головного мозга свойственна одна наиболее характерная черта — потеря способности "выходить за рамки непосредственного (сиюминутного) переживания", абстрагироваться, использовать элемент "возможного". Поведение таких пациентов становилось стереотипным и теряло гибкость. Поскольку именно кора головного мозга отличает человека от животного (с неврологической точки зрения), можно утверждать, что эти пациенты утрачивают возможности, которые свойственны только человеку.

Возможность выходить за рамки настоящего момента и учитывать отдаленные последствия поведения основывается на некоторых качествах, которые, по словам Маурера, "очень резко выделяют" человека из мира всех живых существ. Во-первых, это *мышление* или способность пользоваться *символами*. Мы общаемся с помощью символов. Думая, мы используем "эмоционально заряженные" символы и свои реакции на них. Другой особенностью человека является *социальное*, *историческое* развитие. Оценивая отдаленные послед-

ствия своего поведения, мы совершаем социальное действие, поскольку учитываем не только собственные ценности, но и ценности окружающих людей (если только возможно отличить первые от вторых).

Маурер подчеркивает *исторический* аспект человеческой природы. Он утверждает, что человек — это существо, которое "удерживает время"[52]. Он пишет:

> "Способность вносить прошлое в настоящее, делать прошлое частью всех причинно-следственных связей, на основе которых живой организм действует или реагирует, — это суть человеческого "ума" и суть "личности"[53].

Клинические психологи, как правило, не сомневались в значимости личного прошлого для человека (например, в том, что в жизни взрослого человека могут воплощаться переживания его детства). Но Маурер предложил психологам-практикам нечто новое, обратив внимание на способность человека "удерживать время". Другими словами, человек оценивает свое поведение с помощью символов, которые развивались на протяжении нескольких столетий в контексте его культуры, так что невозможно понять человека вне истории. Этот вывод привлек интерес Маурера к истории в целом, в частности, он захотел изучать этику и религию, которые представляли собой историческую попытку человека преодолеть сиюминутные последствия поведения с помощью универсальных ценностей, рассчитанных на долгое время.

Разрабатывая концепцию интегративного обучения, Маурер настаивает на разделении двух понятий: *интегративное* и *приспособительное*, и это разделение очень ценно. Любое поведение, которое усваивается в процессе обучения, является в каком-то смысле приспособительным. То же самое можно сказать и про неврозы или про защитные механизмы, которые помогают приспосабливаться к сложным ситуациям. "Невротичные" крысы в экспериментах Маурера перестали принимать пищу, а "антисоциальные" крысы набрасывались на пищу, несмотря на последующее наказание. И те, и другие "приспосабливались" к трудной ситуации. Но неврозы и механизмы защиты, подобные тем, что проявлялись в поведении подопытных крыс, не являются *интегративными*, то есть не готовят человека к обучению в будущем. Неврозы и защитное поведение не создают условий для последующего конструктивного развития личности[54].

Все это позволяет глубже понять феномен тревоги. *Теперь проблема невротической тревоги помещена в культурный и исторический контекст, где особую роль играют ответственность человека и этическое измерение его жизни. Такой подход радикальным образом отличается от первоначальных*

представлений Маурера, когда тревога рассматривалась как реакция организма на угрозу физической боли или неприятных ощущений. Согласно новым представлениям Маурера "предварительным условием тревоги является социальная дилемма [примером которой может служить амбивалентное отношение ребенка к своим родителям]"[55]. По мнению Маурера, если животные вообще способны испытывать невротическую тревогу, то только в искусственной среде ("экспериментальный невроз"), где они в какой-то мере становятся домашними, подвергаясь "социализации". Лишь благодаря своим взаимоотношениям с исследователями животные становятся чем-то большим, чем "просто" животными. Утверждая это, Маурер ни в коей мере не хочет зачеркнуть ценность экспериментов на животных или лабораторных исследований человеческого поведения. Он просто помещает рассматриваемый метод на свое место в общей картине, и это совпадает с моими представлениями. Исследуя невротическую тревогу, мы открываем, что суть проблемы лежит именно в тех качествах человека, которые отличают его от животных. Если ограничить себя исследованием лишь тех форм поведения, которые свойственны и животным, если изучать лишь отдельные компоненты поведения, искусственно изолированные в лабораторных условиях, если, наконец, изучать лишь чисто биологические и физиологические импульсы и потребности человека, — вряд ли можно приблизиться к пониманию смысла человеческой тревоги.

Рассмотрим теперь самые последние представления Маурера о тревоге. По его мнению, "социальная дилемма" начинает играть роль во взаимоотношениях ребенка со своими родителями с самого раннего детства. Ребенок не способен просто убежать от тревоги, которую несут в себе эти взаимоотношения (подобно животному, убегающему от опасности), потому что тревожный ребенок одновременно и зависим от своих родителей, и боится их. Маурер соглашается с теорией психоанализа в том, что вытеснение появляется в связи с реальными страхами. Обычно это страх наказания и страх того, что родители лишат ребенка своей любви. Маурер целиком разделяет представления Фрейда о *механизме* происхождения тревоги: реальный страх → вытеснение этого страха → невротическая тревога → формирование симптома для разрешения этой тревоги. Но *механизм* какого-либо феномена и его *смысл* — две разные вещи. Маурер заявляет, что Фрейду "не удалось полностью понять сущность самого феномена тревоги"[56], поскольку он пытался объяснить тревогу с помощью инстинктов и не понимал значения социального контекста для личности. По мере взросления нормального человека социальная ответственность становится (или *должна* стать) позитивной и конструктивной целью. По мнению Маурера, конфликты, порождающие тревогу, как правило, относятся к этической сфере, — что хорошо понимал Кьеркегор, но не Фрейд. "Этические достижения прошлых поколений, — пишет Маурер, — как бы встроены в сознание людей нашего времени, и это не какие-то темные, злые и архаичные демоны прошло-

го, но силы, бросающие человеку вызов и ведущие его к раскрытию своего Я и к гармоничной целостности жизни"[57]. Источниками конфликтов становятся социальный страх и вина. Человек боится социального наказания, лишения любви со стороны значимых других. Именно этот страх и связанная с ним вина подвергаются вытеснению. Будучи вытесненными, они превращаются в невротическую тревогу.

Тревога, утверждает Маурер, не является следствием "слишком сурового отношения к своим желаниям или неудовлетворенности, но следствием безответственности, вины, незрелости". Она возникает из-за "отвергнутых моральных стремлений"[58] или, если пользоваться фрейдистской терминологией, вследствие "вытеснения Супер-Эго". Такие представления прямо противоположны представлениям Фрейда. Из них можно сделать выводы, имеющие прямое отношение к работе с тревогой в психотерапевтической практике. По мнению Маурера, стремление многих психоаналитиков растворить и "разанализировать" Супер-Эго (и связанные с ним чувства ответственности и вины) слишком часто приводят к "глубокому нарциссическому спаду", не способствуют росту и зрелости, социальной адекватности и счастью, чего можно было бы ожидать от настоящей терапии"[59].

Маурер приходит к важному выводу: тревога играет конструктивную и позитивную роль в развитии человека. Он пишет:

> "В наши дни как среди профессиональных психологов, так и среди непрофессионалов существует мнение, что тревога есть нечто негативное, разрушительное и "патологическое", что с нею надо бороться и, если это возможно, ее устранять... Но, как мы убедились, тревога не является причиной дезорганизации личности, скорее она становится следствием или выражением такого состояния. Элемент дезорганизации появляется в том случае, когда происходит диссоциация или вытеснение, и тревога представляет собой не только попытку вернуть вытесненное содержание, но и стремление всей личности к восстановлению единства, гармонии, целостности, здоровья"[60].

И дальше:

> "На основании моего профессионального и личного опыта я берусь утверждать, что в процессе психотерапии следует относиться к тревоге как к дружественной и полезной силе; при таком обращении тревога в конце концов снова становится обыкновенной виной и моральным страхом, к которым можно реалистично приспособиться, после чего начинается новый процесс обучения"[61].

НЕКОТОРЫЕ КОММЕНТАРИИ

Пока я работал над этой главой, у меня родились новые мысли, которыми хочется поделиться. Одна из них имеет отношение к проблеме тревоги, искусственно созданной в условиях эксперимента.

В своей статье, написанной в 1950 году, Маурер писал: "Сегодня у нас нет экспериментальной психологии тревоги, и не исключено, что она не появится и в будущем"[62]. В то время проблема человеческой тревоги не рассматривалась в рамках чисто экспериментальной психологии. Более того, до пятидесятых годов ею почти не занимались и другие направления академической и теоретической психологии. Если мы просмотрим книги по психологии, изданные до 1950 года (исключение составляют книги психоаналитиков), то в предметных указателях вообще не найдем термина "тревога". Слова Кьеркегора, написанные сто лет назад, вполне можно отнести и к первой половине двадцатого века: "Психологи почти никогда не занимаются концепцией тревоги"[63]. В рамках экспериментальной и академической психологии было проведено множество исследований всевозможных *страхов*, поскольку страх — это нечто конкретное и поддающееся учету. Но на том уровне, где от проблемы страха следовало бы перейти к проблеме тревоги, исследователи останавливались.

По мнению Маурера, это происходило потому, что психологи не решались вызывать у исследуемых людей тревогу в условиях лаборатории, боясь причинить вред. Но Маурер либо недооценивал изобретательность психологов (и эффективность работы их личных механизмов защиты), либо переоценивал их доброту и заботу о людях. Как бы там ни было, когда после 1950 года на свет появились тысячи работ, посвященных тревоге, результаты многих из них опирались на исследования людей (как правило, студентов).

Сталкиваясь с подобными исследованиями, мы убедились, что некоторые психологи вызывали тревогу с помощью угрозы удара током, а другие полагались на угрозу провала. Оказалось, что угроза провала вызывала у студентов нужную реакцию намного эффективнее, так что в последующих экспериментах исследователи опирались преимущественно на этот метод. Типичные условия эксперимента можно описать следующим образом: студент относится к экспериментатору с уважением и доверием, поскольку тот представляет почтенную науку. Студент сотни раз слышал слова о том, что наука спасет человечество, и готов внести в нее свой скромный вклад. Студенту предлагают выполнить какое-то задание. А затем, независимо от того, как он справился с работой, ему говорят: "Вам не удалось выполнить поставленную задачу" или: "Этот тест показывает, что вы не сможете успешно учиться в вашем университете". Общая цель подобных действий — понизить самоуважение испытуемого и вызвать у него необходимую тревогу.

В проведенных экспериментах интересно то, что молодых психологов учат (под наблюдением профессора, руководящего работой) искусно обманывать, когда они произносят студентам свои заключения. Они вынуждены лгать, не выдавая себя мимикой, чтобы их словам поверили.

Если поставить себя на место студента, жертвы обмана ученых, можно представить несколько различных реакций. Например, можно представить студента, который верит экспериментаторам, потому что он усвоил урок своей культурной среды: надо доверять людям, наделенным авторитетом. В результате его самоуважение резко снижается, на что и рассчитывали исследователи. (И верхом наивности было бы думать, что как только студенту объяснят, что это был обман, все встанет на свои места.) Кроме того, можно представить хитрого студента, который знает, что выжить среди людей можно только с помощью обмана. Подозрительное отношение к людям отчасти защитит его в подобной ситуации; циничный взгляд на жизнь получит подтверждение, поскольку эта ситуация соответствует атмосфере подозрительности, в которой он живет. Студент удивится: неужели молодые экспериментаторы и их научный руководитель думают, что их ложь кто-то принимает за чистую монету?

Поставив себя на место “циничного” студента, можно спросить: если испытуемый не верит обману, как это может снизить его самоуважение? Оставив в стороне тот факт, что это обстоятельство сводит на нет весь эксперимент, можно ответить, что люди должны понимать происходящее на сознательном уровне. На сознательном уровне наносится удар по самоуважению студента, и сила удара прямо пропорциональна вере студента в слова экспериментатора. Но на более глубоком уровне сознания, как мне кажется, происходит еще кое-что: студент понимает, что ученый, которого он так уважает, попросту его обманывает. Эти два уровня могут присутствовать одновременно. Тот, кто хоть немного знаком с практикой психотерапии, знает: когда терапевт по какой-то причине лжет, на сознательном уровне клиент ему верит, поскольку оба они живут в одной культуре и молчаливо предполагают, что надо доверять словам человека, пользующегося авторитетом. Но потом выясняется: на бессознательном уровне (выражающем себя в сновидениях или через оговорки) клиент *знает*, что ему сказали ложь, но не осмеливается *признать то, что он это знает*.

Изучая литературу по этому вопросу, мы с коллегами обнаружили критику таких экспериментов и поначалу вздохнули с облегчением. Ну вот, подумали мы, по крайней мере, некоторые исследователи принимают в расчет этические соображения. Но нет, в каждом случае критика касалась не обмана экспериментаторов, а того, что тревогу одного студента, возникшую в связи с ощущением провала и снижением самоуважения, нельзя считать эквивалентом тревоги другого. Некоторые критиковали подобные эксперименты по той причи-

не, что в них не учитывался привычный уровень тревожности испытуемого, который следовало бы отделить от ситуационного, то есть созданного экспериментаторами. Это, конечно, справедливо.

Но никто даже не упомянул о моральной стороне этих экспериментов, о том, что испытуемого обманывали, полагая, что потом, после "разъяснения", все само встанет на свои места. По моему мнению, подобные исследования должны занять свое место в одном ряду с лоботомией или электрошоком, то есть подобные исследования должны находиться под контролем, как это делается у любых настоящих специалистов.

Какую бы этическую позицию по отношению к этим вопросам мы ни занимали, в любом обзоре, посвященном изучению человеческой тревоги, можно найти следующие факты. Прежде всего, наиболее плодотворные исследования, проливающие свет на проблему тревоги, наряду с экспериментальными методами включают в себя и клинические техники. Это можно сказать про изучение пациентов с язвенной болезнью или про случай Тома, о чем мы говорили в предыдущей главе[64]. Сюда входит также исследование людей в ситуациях, порождающих тревогу. Ирвинг Дженис, например, изучал тревогу и стресс у пациентов госпиталя, готовившихся к хирургической операции. К числу подобных испытуемых относятся солдаты, участвовавшие в боевых действиях, незамужние матери, парашютисты, школьники, испытывающие страх при тестировании. Очевидно, что при этом можно изучать тревогу, не вызывая ее у испытуемых искусственными методами.

Обращает на себя внимание и тот факт, что исследователи, оставившие в сфере академической экспериментальной психологии наиболее ценные работы по проблеме тревоги, пришли к пониманию проблемы через клиническую работу и в своих исследованиях использовали клинические техники. К их числу можно отнести О. Хобарта Маурера, Ирвинга Джениса и Джона Мэсона.

Третий очевидный факт заключается в том, что наиболее ценные сведения о тревоге поставляют психотерапевты — Фрейд, Ранк, Адлер, Салливан и др., с помощью клинических методов изучавшие субъективную динамику. В центре их внимания находился отдельный человек, столкнувшийся в своей жизни с кризисами.

Другое мое замечание касается любопытных феноменов, с которыми я сталкивался в своей психотерапевтической практике и которые невозможно объяснить с помощью классических представлений психоанализа о тревоге. Я обратил внимание на то, что некоторые пациенты практически не вытесняют свои сексуальные, агрессивные или "антисоциальные" (по терминологии Фрейда) желания. Вместо этого они вытесняют потребности и стремления, касающиеся

отношений с другими людьми, в которых присутствовала бы ответственность, дружба и милосердие. Когда в процессе анализа мы касались агрессии, сексуальности или других форм эгоцентричного поведения, это не вызывало у пациентов тревоги. Но когда возникали противоположные потребности и желания — желание построить с кем-то конструктивные и ответственные взаимоотношения, — они сопровождались интенсивной тревогой и теми реакциями, которые характеризуют пациента, чьи жизненно важные психологические стратегии оказываются под угрозой. Подобное вытеснение конструктивных социальных желаний свойственно агрессивным пациентам с вызывающим поведением. (Если использовать греческое слово, то это будет вытеснение любви в форме *агапе*, а не вытеснение либидо.)

Всем известно, что такой тип агрессивного человека с вызывающим поведением широко распространен в нашей культуре. Но подобные люди редко посещают психоаналитиков, поскольку в нашей культуре, ориентированной на соревнование (где человек, умеющий агрессивно эксплуатировать других, не испытывая при этом чувства вины, в некотором смысле добился "успеха"), он чувствует большую поддержку и комфорт, чем человек противоположного типа. Обычно именно "слабый" (с точки зрения культуры) человек обращается к психоаналитику, поскольку в контексте своей культуры он "страдает неврозом", а агрессивный, успешно приспособившийся человек — нет. Именно первый, неагрессивный тип людей вытесняет свое "вызывающее поведение", свои сексуальные или агрессивные тенденции. Быть может, именно этим объясняется тот факт, что в психоаналитических теориях причиной тревоги считают вытеснение сексуальности и агрессии. Если бы у нас была возможность чаще анализировать людей агрессивного типа — "успешных" людей, которые никогда не посещают психотерапевтов, — может быть, мы увидели бы, что тревога очень часто рождается вследствие вытеснения ответственности.

Конечно, многие люди испытывают вину и тревогу, потому что боятся выражать свои личные склонности и желания, в частности, имеющие сексуальную природу, как об этом говорил Фрейд, но в то же время многие чувствуют вину и тревогу из-за того, что получили "автономию" без "ответственности"[65].

В последнем случае предметом вытеснения является то, что Адлер называл "социальным интересом". Адлер подчеркивает одну чрезвычайно важную вещь: потребность человека быть ответственным социальным существом не менее важна, чем потребность выражать свои индивидуальные эгоистичные стремления. На это можно возразить, что эгоистичная потребность удовлетворять себя является первичной по отношению к социальному интересу и благородству, поскольку последние появляются лишь на поздних стадиях развития ребенка. Но не так давно мы поняли важность того факта, что каждый человек при рождении находился в состоянии взаимоотношений со своей матерью и

плод формировался в утробе в течение девяти месяцев. Так что индивидуализм появляется *после* взаимоотношений. Каждый человек соединен социальными связями с другими изначально, еще находясь *в утробе* (по словам Салливана), и не так важно, в каком возрасте он осознает эту связь и ее смысл.

Это согласуется с представлениями Маурера, который утверждал, что мы плохо представляем себе, какую важную роль в нашей культуре играют вина и социальная ответственность, порождающие тревогу. Иллюстрацией этих слов служит случай Элен (глава 9), которая не могла принять свою экзистенциальную вину, касающуюся внебрачной беременности, поскольку это чувство вступило бы в конфликт с ее "разумным" представлением о себе как об эмансипированной личности. В результате сильное чувство вины осталось вытесненным и плохо поддавалось терапии. Создается впечатление, что вытеснение вины, сопровождающееся появлением невротической тревоги, в нашей культуре характерно для некоторых групп населения и в каком-то смысле присуще нашей культуре в целом.

Конечно, многие пациенты страдают под тяжелым бременем иррациональной вины и тревоги, не имеющих отношения к ответственности. По моим наблюдениям, это особенно ярко выражено у пограничных психотиков. Нет сомнения, что в процессе психотерапии следует прояснить иррациональную вину и освободить от нее пациента. Но существуют и совсем другие пациенты, и с ними дело обстоит иначе: когда в результате работы аналитика их чувство вины снижается, оказывается, что пострадало подлинное, хотя и запутанное, понимание пациентом самого себя и пациент лишается наиболее ценных и объективных мотивов для изменения. Мне известны случаи неудачного психоанализа, который не привел к положительным результатам именно из-за того, что аналитик стремился устранить или обесценить чувство вины своего пациента. Конечно, наступало временное облегчение от тревоги, но проблемы, порождавшие тревогу, не были разрешены и лишь глубже спрятались с помощью более сложной системы вытеснения.

Не стоит ли отвести феномену вины более важное место в психотерапии? Конечно, стоит. Я думаю, что Маурер именно это и делает в своих поздних работах. Вспомним, например, с каким почтением он относится к термину "Супер-Эго" и как пишет о "вытеснении Супер-Эго". Столкнувшись с таким позитивным отношением к Супер-Эго, кто-то может подумать, что Маурер просто рекомендует соблюдать моральные нормы своей культуры, как если бы свобода от тревоги и психологическое здоровье были свойствами человека, послушного "правилам", поведение которого никогда не выходит за рамки общепринятых культурных норм.

Проблему, о которой я говорю, хорошо иллюстрирует случай Ады (речь о ней пойдет ниже). Ада — одна из двух черных незамужних матерей. У нее силь-

ное Супер-Эго — в том смысле слова, в котором его употреблял Фрейд, и, полагаю, также и в том, в каком термин "Супер-Эго" использует Маурер. Ада обладает "сильной потребностью оценивать, но у нее нет *свободно выбранной цели или чувства того, чему бы она хотела соответствовать*". В результате ее спонтанность и внутренние инстинктивные порывы оказались почти полностью вытесненными из сознания. Чуткое отношение к людям порождало тревогу, поскольку Ада не могла относиться к окружающим так, как того требовали ее стандарты. Женщина чувствовала, что не может жить в соответствии со своими внутренними требованиями, поэтому она испытывала глубокую потерю ориентации и сильную невротическую тревогу.

Ада была как бы в плену из-за того, что с детства привыкла подчиняться авторитетным людям, и когда молодой человек, от которого она забеременела, настаивал на своих желаниях, девушка не могла сказать "нет" наперекор *его* авторитету. Вина, которую она испытывала, не связана ни с сексуальностью, ни с беременностью как таковыми. Причина вины состояла в том, что Ада послушалась другого авторитетного человека вместо своей матери. *В этом заключается дилемма человека, привыкшего подчиняться авторитетам — внешним по отношению к своему Я. При этом не имеет значения, насколько мудрым или добрым является авторитетный человек на самом деле, важно лишь то, что авторитет, а не собственная целостность человека становится для него высшей инстанцией.* Перед подобной дилеммой оказывается человек, стремящийся освободиться от невротической тревоги посредством подчинения родителю или своему Супер-Эго, которое есть просто интернализованный родитель.

Глава пятая

ТРЕВОГА В ПСИХОТЕРАПИИ

Как существует страх жизни — тревога, возникающая при движении человека вперед, к своей неповторимости, — так существует и страх смерти — тревога при движении назад, тревога потери своей личности. И человек всю свою жизнь мечется между двумя этими страхами.

Отто Ранк

ФРЕЙД: РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ТРЕВОГЕ

Великий Зигмунд Фрейд стал, подобно Марксу и Эйнштейну, символом новой эпохи. Являемся ли мы "фрейдистами" или нет (себя, например, я не мог бы назвать фрейдистом), мы все живем в постфрейдовскую эпоху. Он задал тон для глобальных изменений в нашей культуре: в литературе (Джеймс Джойс и поток сознания), в живописи (Пауль Клее и Пикассо, создававшие формы, которых люди не осознавали), в поэзии (У.Х. Оден). Бродвейскую пьесу двадцатого века (например, "Траур к лицу Электре" Юджина О'Нила) невозможно понять, если не воспринимать ее на фоне работ Фрейда. Его концепция бессознательного бесконечно расширила представления каждого современного человека. Она не только породила психоанализ, но изменила наши взгляды на медицину, психологию и этику. Ни одна общественная наука не обошлась без его

влияния. Поэтому всем нам — не имеет значения, согласны мы с Фрейдом или нет, — важно познакомиться с развитием его представлений.

Фрейд стоит в одном ряду с теми исследователями человеческой природы девятнадцатого века — сюда же можно отнести Кьеркегора, Ницше, Шопенгауэра, — которые снова обратили внимание на иррациональные, динамические, "бессознательные" аспекты личности[1]. На эти стороны личности обращали слишком мало внимания, их в значительной степени подавляли, поскольку со времен Возрождения западное мышление ориентировалось на рационализм (см. главу 2). Хотя у Кьеркегора, Ницше и Фрейда были свои особые мотивы для критики рационализма, их объединяет одно общее убеждение в том, что современное мышление упускает из виду какие-то элементы, без которых невозможно понять человека. Иррациональные корни поведения человека не принимались тогдашними учеными во внимание или же приписывались так называемым инстинктам. В этом свете становится понятнее протест Фрейда против современной ему медицинской науки, пытавшейся объяснить тревогу с помощью "описания нервных волокон, по которым распространяется возбуждение". Понятнее становится и убеждение основателя психоанализа в том, что тогдашняя академическая психология не способна помочь нам постичь феномен тревоги. В то же время сам Фрейд горячо желал лидировать в науке и объяснить "иррациональные" аспекты поведения с помощью научного метода. Поэтому он привнес в свои представления некоторые аксиомы традиционных естественных наук девятнадцатого века, что видно по его теории либидо, которую мы рассмотрим ниже.

Хотя некоторые другие мыслители, например, Кьеркегор, еще до Фрейда осознали всю важность проблемы тревоги, именно Фрейд первым ввел эту проблему в контекст науки. Если говорить точнее, Фрейд считал, что тревога является фундаментальной проблемой, без понимания которой невозможно понять эмоциональные и психологические нарушения. Как пишет Фрейд в одной из своих поздних статей, посвященных этому вопросу, тревога является "фундаментальным феноменом и центральной проблемой невроза"[2].

Тот, кто изучал динамическую психологию, конечно, согласится с утверждением, что работы Фрейда имеют первостепенное значение для понимания феномена тревоги, поскольку Фрейд создал подход к этой проблеме и изобрел различные техники, с помощью которых ее можно исследовать. Поэтому его труды в этой области стали классикой. Все это верно, несмотря на тот факт, что многие из его выводов следует подвергать проверке и заново интерпретировать. Если мы рассмотрим представления Фрейда о тревоге, то увидим, что его мысли об этом предмете находились в процессе постоянного *развития*. Теории тревоги Фрейда менялись как в отдельных деталях, так и радикальным образом. Тревога является настолько фундаментальной проблемой, что ей не-

возможно дать простое объяснение. В своих поздних статьях Фрейд не раз упоминает, что он пока еще может предложить лишь свою гипотезу, а не "окончательное решение" вопроса[3]. Поэтому нам следует не только познакомиться с концепциями Фрейда и его наблюдениями, касающиеся механизма возникновения тревоги, но и рассмотреть те *направления*, по которым развивались его представления о тревоге.

Прежде всего, Фрейд отличал страх от тревоги, как это делал Гольдштейн и многие другие исследователи. По мнению Фрейда, при страхе внимание направлено на объект, тревога же относится к состоянию человека и "игнорирует объект"[4]. Наибольший интерес для Фрейда представляло отличие объективной тревоги (которую я называю "нормальной") от тревоги невротической. Первая, "настоящая", тревога является реакцией на внешнюю опасность, например, на смерть. По мнению Фрейда, эта тревога естественна, разумна и выполняет ценную функцию. Объективная тревога есть проявление "инстинкта самосохранения". "То, в каких случаях человек испытывает тревогу — по отношению к каким объектам и в каких ситуациях, — без сомнения, зависит от интеллекта человека и ощущения своей силы по отношению к внешнему миру"[5]. "Тревожная готовность" (так Фрейд называл объективную тревогу) выполняет полезную функцию, поскольку защищает человека от столкновения с неожиданной угрозой, к которой он не подготовлен. Сама по себе объективная тревога не является клинической проблемой.

Но как только тревога выходит за рамки первоначального побуждения, которое заставляет исследовать опасность и готовит человека к бегству, она становится непродуктивной и парализует действие. "*Подготовка* к тревоге представляется мне полезным элементом тревоги, а *генерация* тревоги — бесполезным"[6]. Появление тревоги, непропорционально высокой по отношению к существующей опасности или возникающей в ситуации, где никакой внешней опасности нет вообще, — признак тревоги невротической.

Тревога и вытеснение

Какая же логическая связь, спрашивает Фрейд в своих ранних работах, существует между невротической тревогой и тревогой объективной? Пытаясь ответить на этот вопрос, он ссылается на свои наблюдения над пациентами. Фрейд обратил внимание на то, что при выраженном подавлении чувств или при наличии различных симптомов тревога у пациента явно снижается. Этот феномен мы рассматривали в четвертой главе. Так, например, при фобии вся трево-

га сконцентрирована в одной точке окружающей среды — на объекте фобии, но пациент не испытывает тревоги во всех остальных сферах своей жизни. Подобным же образом, пациент, выполняющий навязчивые действия, не испытывает тревоги, когда ему не мешают выполнять эти действия, но как только возникает какая-либо помеха, у него появляется сильная тревога. Фрейд делает напрашивающийся вывод: происходит процесс замещения, то есть *симптом каким-то образом замещает тревогу*.

Одновременно он обратил внимание на то, что пациенты, которые постоянно испытывают сексуальное возбуждение, не находящее удовлетворения (в качестве примера он приводит прерванный половой акт) также испытывают сильную тревогу. В данном случае, заключает Фрейд, также происходит замещение: тревога или ее эквивалент (в форме симптома) замещает невыраженное либидо. Он пишет: "Либидинозное возбуждение исчезает, и на его месте появляется тревога — в виде тревоги ожидания, в виде паники или в виде эквивалентов тревоги"[7]. Позже, вспоминая о тех наблюдениях, на которых была построена его теория, Фрейд писал:

> "Я обратил внимание на тот факт, что некоторые формы сексуального поведения (например, прерванный половой акт, сдерживание возбуждения, вынужденное воздержание) ведут к приступам тревоги и создают общую предрасположенность к тревоге; эта тревога появляется тогда, когда сексуальное возбуждение сдерживается, подвергается фрустрации или не находит прямого удовлетворения. Поскольку сексуальное возбуждение выражает либидинозные инстинктивные импульсы, было логично предположить, что либидо, на пути которого стоят препятствия, трансформируется и превращается в тревогу"[8].

Согласно положениям первой теории, когда либидо вытесняется, оно трансформируется в тревогу. В результате возникает "свободно плавающая" тревога или эквивалент тревоги (симптом). "Таким образом, тревога является универсальной разменной монетой, на которую можно обменять *любой* аффективный импульс, когда его содержание подвергается вытеснению"[9]. Когда аффект подвергается вытеснению, он неизбежно "превращается в тревогу, независимо от того, какими качествами он обладал бы при нормальном ходе событий"[10]. Ребенок испытывает тревогу, когда его покидает мать или когда рядом появляется незнакомец (что то же самое, поскольку присутствие незнакомого человека тождественно отсутствию матери), потому что в подобной ситуации ребенок не может направить свое либидо на мать, и тогда либидо "выражается в виде тревоги"[11].

Напоминая о том, что объективная тревога — это стремление избежать опасности во внешнем мире, Фрейд задает такой вопрос: чего же боится человек,

когда испытывает невротическую тревогу? Последняя форма тревоги, говорит он, есть попытка спастись от требований своего либидо. При невротической тревоге Эго пытается уклониться от требований либидо, воспринимая эту внутреннюю опасность наподобие внешней.

Вытеснение соответствует стремлению Эго уклониться от требований либидо, которые воспринимаются как опасность. Фобию можно сравнить с готовностью обороняться от внешней опасности, которую представляет пугающее либидо[12]. Первую концепцию тревоги Фрейда вкратце можно сформулировать таким образом: *человек воспринимает свои либидинозные импульсы как нечто опасное и вытесняет их из сознания, в результате они автоматически превращаются в тревогу и выражаются в форме "свободно плавающей" тревоги или в виде симптомов, которые можно считать эквивалентами тревоги*.

Работая над созданием первой концепции тревоги, Фрейд опирался на свой клинический опыт. Всем известно: когда сильные и постоянные желания сдерживаются или вытесняются, возникает постоянное беспокойство или различные формы тревоги. Но это всего лишь феноменологическое описание, оно резко отличается от *объяснения причины* тревоги. Сам Фрейд признал это позже. Кроме того, вытеснение сексуальности отнюдь не всегда порождает тревогу: человек, вовсе не склонный сдерживать сексуальные желания, может страдать от тревоги, а многие люди, ясно понимающие свои желания, могут сознательно воздерживаться от сексуальных отношений, и это не порождает тревоги.

Позитивной стороной первой теории является признание того факта, что невротическая тревога носит интрапсихический характер. Но гипотеза об автоматическом превращении либидо — удобная и привлекательная, поскольку тут легко подобрать аналогии из области химических или физических наук, — вызывает сомнение. Позднее это понял и сам Фрейд. Нам будет легче обнаружить недостатки первой теории, если мы познакомимся с клиническими данными, заставившими Фрейда ее отвергнуть, а также с ходом его рассуждений по этому поводу.

Работая с пациентами, у которых были фобии и другие симптомы тревоги, Фрейд обнаружил некоторые процессы, которые противоречили первой теории. Кроме того, новая теория была необходима еще и потому, что Фрейд стал придавать сравнительно большее значение Эго. В первой же концепции тревоги Эго играло лишь периферическую роль. "Разделение психики на Супер-Эго, Эго и Ид, — пишет Фрейд, — заставило нас по-новому взглянуть на проблему тревоги"[13].

Он описывает аналитический случай, который помог ему создать новую теорию. Это случай маленького Ганса, пятилетнего мальчика, который отказывал-

ся выходить на улицу (сдерживание), потому что у него была фобия лошадей (симптом). Отношение Ганса к отцу носило ярко амбивалентный характер, Фрейд приписывает это обычному эдипову комплексу. Другими словами, мальчик испытывает сильную потребность в любви матери, и потому ощущает ревность и ненависть по отношению к отцу. Но одновременно он настолько предан отцу, что роль матери в этом конфликте остается в тени. Поскольку отец обладает силой, импульсы ревности и ненависти или вражды порождают у Ганса тревогу. Враждебное отношение к отцу потенциально влечет за собой пугающее возмездие, что также усиливает амбивалентное отношение мальчика к отцу, к которому он одновременно очень привязан; таким образом, из сознания вытесняются как ненависть, так и связанная с нею тревога. Затем эти чувства переносятся на лошадей. Не вдаваясь в подробное обсуждение механизма формирования фобии, мы хотим подчеркнуть лишь одно положение Фрейда: *фобия лошадей является симптомом, который выражает страх Ганса перед своим отцом*. Объясняя этот страх, Фрейд опирается на свои классические представления о комплексе кастрации: страх Ганса, что его укусит лошадь, выражает страх, что ему откусят пенис. Фрейд пишет:

> “Формирование замещения [то есть фобии] приносит две явные выгоды: во-первых, позволяет избежать конфликта амбивалентности, поскольку отец является одновременно и объектом любви; во-вторых, таким образом Эго приостанавливает дальнейшее усиление тревоги”[14].

Важнейшим пунктом этого размышления Фрейда является тот факт, *что Эго воспринимает опасность*. Восприятие опасности порождает тревогу (Фрейд говорит о тревоге, вызванной Эго), и, стремясь избежать опасности, Эго вытесняет импульсы и желания, которые несут в себе опасность. “*Не вытеснение породило тревогу*, — говорит Фрейд, опровергая свою прежнюю теорию, — *тревога появилась раньше, и она-то и породила вытеснение*”[15]. То же самое можно сказать и о других симптомах или о подавлении импульса: Эго воспринимает сигнал опасности, а затем появляются симптомы или подавление импульса, поскольку Эго стремится избежать тревоги. Согласно нашим новым представлениям, говорит Фрейд, “средоточием тревоги является именно Эго, так что стоит отбросить прежнюю гипотезу, согласно которой энергия вытесненного импульса автоматически превращается в тревогу”[16].

Фрейд также уточняет высказанное им раньше положение, согласно которому опасность, угрожающая человеку при невротической тревоге, исходит от внутренних инстинктивных импульсов. Он пишет по поводу маленького Ганса:

> “Но какой характер носит эта тревога? Это может быть только *страх перед внешней опасностью*, другими словами, объективная тревога.

> Очевидно, мальчик боится требований своего либидо, в данном случае, своей любви к матери, так что это самый настоящий пример невротической тревоги. Но любовь к матери представляется ему внутренней опасностью, которой следует избежать, отвергнув ее объект, поскольку это влечет за собой внешнюю опасность [наказание, кастрация]".

Хотя в своих поздних работах Фрейд находит подобные взаимоотношения между внешними и внутренними факторами при исследовании каждого пациента, он признается: "Мы не ожидали того, что внутренняя опасность, связанная с инстинктом, окажется определяющим фактором для подготовки ко внешней реальной ситуации"[17].

Многие исследователи, изучавшие проблему тревоги, полагают, что вторая теория, в которой более значительную роль играют функции Эго, лучше соответствует другим подходам психологов к этой проблеме[18]. Так, Хорни считала, что в отличие от первой, скорее "физико-химической" теории, вторая является "в большей мере психологической". Как бы там ни было, вторая гипотеза отмечает некоторые направления, по которым развивались представления Фрейда о тревоге, и ниже мы их обсудим.

Мысли Фрейда о происхождение тревоги

По мнению Фрейда, организм обладает врожденной способностью испытывать тревогу, эта способность является частью инстинкта самосохранения, появившегося в процессе эволюции. Фрейд утверждает: "Как мы полагаем, дети в значительной мере склонны испытывать реалистичную тревогу, что является очень полезным врожденным механизмом"[19]. Но конкретные тревоги появляются в процессе обучения. Что касается различных форм "объективной тревоги" — к ним Фрейд относил, например, страх залезать на подоконник, страх пожара и так далее, — ребенок от рождения ими почти не обладает. Поэтому, "когда в конечном итоге ребенок обретает способность испытывать реалистичную тревогу, эта тревога является исключительно результатом обучения"[20]. Таким образом, Фрейд принимает во внимание процесс созревания:

> "Не подлежит сомнению, что младенец в какой-то степени предрасположен к тревоге. Но эта склонность не проявляется во всей полноте сразу после рождения, она реализуется позднее в процессе психического развития ребенка и сохраняется на протяжении определенного периода жизни".

Помимо этих общих утверждений Фрейд считал, что источником тревоги является *травма рождения* и *страх кастрации*. В работах Фрейда две эти концепции переплетаются, и он их постоянно перерабатывает. В своих ранних лекциях Фрейд утверждает, что *аффект*, сопровождающий тревогу, есть воспроизведение и повторение одного очень важного переживания из прошлого. Это переживание рождения, — "в котором смешались боль, чувство облегчения, возбуждение и телесные ощущения, и это переживание становится прототипом всех последующих ситуаций, в которых жизнь подвергается опасности, и воспроизводится снова и снова, — и есть ужасное состояние "тревоги"". Он добавляет (и этот комментарий предвещает дальнейшее развитие концепции рождения): *"Знаменательно, что первое переживание тревоги возникает в момент отделения от матери"*[21]. Тревога ребенка при появлении незнакомого человека, страх темноты и одиночества (которые Фрейд называл первыми фобиями ребенка) — все это происходит из страха перед отделением от матери.

При изучении поздних работ Фрейда возникает один важный вопрос: считал ли он, что опыт рождения, — воспроизводящийся в каждой опасной ситуации, — является источником тревоги в буквальном смысле слова, или же он воспринимал его как символический прототип, то есть как символ отделения от объекта любви? Поскольку Фрейд часто подчеркивал, что специфическим источником тревоги, играющим важную роль в происхождении многих неврозов, является кастрация, ему было необходимо объяснить, как соотносятся друг с другом кастрация и опыт рождения. Теперь мы рассмотрим, как в своей основной работе на тему тревоги Фрейд постепенно выстраивает эту взаимосвязь[22].

Говоря о той конкретной угрозе, которая стоит за развитием фобий, конверсионной истерии и навязчивых неврозов, он замечает: "Во всех этих случаях, как мы полагаем, роль основной движущей силы, мобилизующей Эго, играет тревога кастрации"[23]. Даже страх смерти аналогичен кастрации, поскольку ни один человек не обладает опытом своей смерти, но все переживали опыт потери, подобный кастрации, при отнятии от груди матери. Затем он говорит, что угроза кастрации есть *"реакция на потерю, на разделение", прототипом которого является опыт рождения*. Но при этом он критически относится к представлениям Ранка, который считал, что тревога и соответствующий тип невроза прямо связаны с тяжестью травмы рождения. Полемизируя с Ранком, Фрейд говорит, что угроза в момент рождения заключается в "потере любимого человека (объекта желаний)", и "фундаментальная форма тревоги, "первичная тревога" рождения возникает в связи с отделением от матери"[24]. Объясняя взаимосвязь кастрации и потери матери, Фрейд использует ход рассуждений Ференци: потеря гениталий лишает человека возможности в будущем снова соединиться со своей матерью (или с замещающим ее объектом). Позже из страха кастрации образуется страх перед совестью, то есть социальная трево-

га: Эго начинает бояться ненависти, наказания и потери любви Супер-Эго. В конечном итоге этот страх Супер-Эго превращается в страх смерти[25].

Тут выстраивается некая последовательность: *страх потери матери при рождении, страх потери пениса в фаллический период, страх потери одобрения со стороны Супер-Эго (социального и морального одобрения) в латентный период и, наконец, страх потери жизни. Все эти страхи восходят к одному прототипу — к отделению от матери. Любая тревога, которую человек испытывает позже, "в некотором смысле означает отделение от матери"*[26]. Можно сделать вывод, что кастрация означает потерю ценного объекта, подобно тому, как рождение означает потерю матери. Кроме того, была еще одна причина, из-за которой нельзя было понимать кастрацию буквально: это тот факт, что женщины, "более предрасположенные к неврозам", чем мужчины, не способны пережить кастрацию в буквальном смысле слова, поскольку у них изначально отсутствует пенис. По мнению Фрейда, у женщин тревога связана со страхом перед потерей объекта (матери, мужа), а не пениса.

Хотя со всей определенностью трудно ответить на вопрос, насколько буквально, насколько символически понимал Фрейд опыт рождения и кастрацию, *из хода его рассуждений, приведенных выше, следует, что он скорее склонялся к символическому пониманию*. Мне это представляется позитивной тенденцией. Возникает правомерный вопрос: можно ли вообще с буквальной точки зрения воспринимать кастрацию как распространенный источник тревоги? Мой ответ таков: *кастрация является культурным символом, с которым иногда бывает связана невротическая тревога*[27].

Мы видим, что Фрейд, размышляя о травме рождения, стал делать больший акцент на ее символическом понимании, и в этом я также усматриваю положительную тенденцию. Вопрос о том, насколько реальные переживания при рождении влияют на тревогу, остается открытым для исследований в сфере экспериментальной и клинической психологии[28]. Но даже если реальный опыт рождения не следует считать источником тревоги в буквальном смысле слова, нельзя не согласиться с тем, что взаимоотношения младенца с матерью, которые определяют его биологическое и психологическое развитие, имеет огромное значение для развития характерных особенностей реакции тревоги. Я хочу выделить один важный аспект в размышлениях Фрейда: *источником тревоги, — поскольку при невротической тревоге реактивируется ее первичный источник, — является страх перед потерей матери или страх отделения от матери (или от материнской любви), следовательно, это страх потери ценностей*. Подобное понимание, появившееся в процессе развития теории Фрейда и при попытках использовать ее в клинической работе, достаточно широко распространено, нередко его выражением служит концепция, согласно которой первичным источником тревоги является отвержение ребенка матерью[29].

Развитие представлений Фрейда о тревоге

Поскольку нам интересно познакомиться с развитием теории тревоги у Фрейда, стоит кратко перечислить те изменения, которые претерпевали его представления об этом предмете.

Мы отметим некоторые тенденции и направления его мыслей, менявшихся на протяжении всей его жизни. Его концепции представляли собой как бы зерно, из которого многое должно вырасти позже. Всякое догматическое отношение к его взглядам должно вызывать сомнение, кроме того, изменения его представлений порождают двусмысленность некоторых его работ. Так, например, иногда может показаться, что Фрейд полностью отбросил свои прежние представления, но в другом месте создается впечатление, что он верит в то, что первая теория входит во вторую как частный случай.

Первая тенденция вытекает из того, о чем говорилось выше: *теория либидо, игравшая первостепенную роль в первоначальных представлениях о тревоге, отходит на второй план*. Первая теория тревоги в основном описывала превращения либидо (это была, по словам Фрейда, "чисто экономическая теория"), в своих поздних работах он говорит, что теперь либидо его сравнительно мало интересует. Но и вторая теория также использует концепцию либидо: энергия, превращающаяся в тревогу, есть, как и прежде, либидо, изъятое из катексиса вытесненного либидо. Во второй теории Эго осуществляет функцию вытеснения с помощью "десексуализированного" либидо, а опасность (реакцией на которую является тревога) заключается в "нарушении экономики, которое вызвано усилением стимулов, требующих какого-то определенного ответа"[30]. Хотя концепция либидо сохраняется во всех поздних работах Фрейда, тут можно заметить смещение акцента: *ранее тревога представлялась как автоматическое превращение либидо, теперь она описывается как реакция на воспринимаемую опасность, в которой либидо (энергия) используется ради того, чтобы справиться с опасностью*. Благодаря этому вторая теория Фрейда адекватнее описывает механизм тревоги. Но мне представляется, что и во второй теории акцент на либидо затемняет проблему, поскольку человек в ней представлен носителем инстинктивных или либидинозных потребностей, которые ищут удовлетворения[31]. Создавая свою теорию, изложенную в настоящей книге (см. главу 7), я продолжаю мысль Фрейда в этом направлении еще дальше, так что либидо или энергия представляются мне не экономическими феноменами, которые ищут пути для своего проявления, *но функцией, зависящей от ценностей или целей, к которым стремится человек во взаимоотношениях с внешним миром*.

Исследуя представления Фрейда о возникновении симптомов тревоги, можно найти еще одну тенденцию в развитии его мыслей. Ярче всего она проявилась

в том, что в поздней теории, если сравнить ее с ранней, причина и следствие поменялись местами: раньше он говорил, что вытеснение порождает тревогу, потом стал думать, что тревога порождает вытеснение. Такое изменение представлений предполагает, что тревога и ее симптомы не есть просто проявление интрапсихического процесса, но они *возникают из стремления человека избежать опасных ситуаций в мире взаимоотношений*.

Третье изменение, где мысль Фрейда движется в том же направлении, выразилось в попытке Фрейда преодолеть *дихотомию между "внутренними" и "внешними" факторами*, которые связаны с тревогой. Если раньше Фрейд утверждал, что невротическая тревога порождена страхом перед либидинозными импульсами, позднее он понял, что эти импульсы опасны лишь по той причине, что их выражение приводит к возникновению опасности во внешнем мире. В первой теории опасность во внешнем мире играла незначительную роль, поскольку тревога представлялась как следствие автоматической трансформации либидо. Но эти гипотезы пришлось поставить под сомнение, когда в поздний период, работая с пациентами, Фрейд мог увидеть, что "внутренняя опасность", то есть опасность, связанная с импульсами человека, возникает из-за того, что человек пытается справиться с "внешними и реальными опасными ситуациями".

Та же тенденция рассматривать тревогу как отражение попытки человека справиться с окружающей средой (в прошлом или в настоящим) выразилась в том, что Фрейд в своих поздних работах все чаще использует выражение "опасная ситуация", а не просто "опасность". В ранних работах он говорит, что симптом помогает защитить человека от требований его собственного либидо. Но, развивая свою вторую теорию, он пишет:

> "Можно было бы сказать, что симптомы появляются потому, что они помогают избежать тревоги, но это представление остается поверхностным. Точнее будет звучать такая формулировка: симптомы появляются потому, что они помогают избежать *опасной ситуации*, о которой предупреждает тревога"[32].

Далее в той же статье он пишет:

> "Мы также пришли к выводу, что требования инстинктов часто представляют собой (внутреннюю) опасность лишь потому, что их удовлетворение привело бы к возникновению внешней опасности, таким образом, внутренняя опасность представляет собой опасность внешнюю"[33].

Поэтому симптом — это не только защита от внутренних импульсов: "С нашей точки зрения, взаимоотношения между тревогой и симптомом не столь тесные,

как предполагалось раньше, поскольку между ними стоит фактор опасной ситуации"[34].

Может показаться, что мы придаем слишком большое значение тому второстепенному факту, что вместо слова "опасность" Фрейд стал использовать выражение "опасная ситуация". Но я думаю, что это изменение немаловажно, это не просто вопрос терминологии. Оно указывает на коренное отличие между двумя разными представлениями: *согласно первому, тревога является преимущественно интрапсихическим процессом, согласно второму, она появляется в процессе взаимоотношения человека с окружающим миром и с другими людьми*. Согласно второму представлению, интрапсихические процессы — это реакция на сложности в межличностном мире или попытка решить возникающие в этой сфере проблемы. Фрейд переходит к иному взгляду, в центре его внимания теперь стоит *организм*, то есть человек в контексте своих взаимоотношений. Но известно также, что Фрейд не довел эту линию мысли до логического завершения, то есть не пришел к последовательному взгляду на человека как на организм в культурном контексте. Я думаю, в этом ему помешали две вещи: теория либидо и топографическая модель личности.

Можно выделить еще одно, *четвертое направление*, по которому развивались представления Фрейда о тревоге: все больше места в его теории занимает *топографическая структура психики*, связанная с разделением личности на Супер-Эго, Эго и Ид. Это позволило ему рассматривать тревогу как функцию личности, которая с помощью Эго *воспринимает и интерпретирует опасную ситуацию*. Фрейд замечает, что выражение, которым он пользовался раньше, — "тревога Ид", — было неудачным, поскольку нельзя сказать, что Ид или Супер-Эго воспринимают тревогу.

Эти изменения в представлениях Фрейда привели к созданию более адекватной и психологически понятной теории тревоги, но мне кажется, что топографическая модель личности, если ей строго следовать, вносит в проблему тревоги некоторую неясность. Так, например, в поздних работах Фрейда встречаются слова о том, что Эго, столкнувшись с опасной ситуацией, "создает" вытеснение. Но разве вытеснение не относится также и к бессознательным функциям (или — с топографической точки зрения — к Ид)? В самом деле, формирование симптома должно включать в себя бессознательные элементы, с чем сам Фрейд, несмотря на топографическую модель личности, не мог бы не согласиться.

По моему мнению, вытеснение и симптомы скорее являются средствами организма, с помощью которых тот приспосабливается к опасной ситуации. Хотя иногда в конкретном случае бывает необходимо различать сознательные и бессознательные элементы, жесткое использование топографической модели

не только порождает теоретическую непоследовательность, но также отвлекает внимание от центрального аспекта проблемы, то есть от организма, оказавшегося в ситуации опасности[35].

Таким образом, применение топографической модели порождает проблемы; это можно увидеть на примере размышлений Фрейда о беспомощности при тревоге. Он считает, что при невротической тревоге Эго становится беспомощным благодаря конфликту с Ид и Супер-Эго. Но не является ли этот конфликт скорее конфликтом между противоречивыми ценностями и целями человека в межличностном мире? Разумеется, одни аспекты этого конфликта доступны сознанию, другие бессознательны, нет сомнений также и в том, что при невротической тревоге снова активизируются конфликты прошлого. Но, на мой взгляд, *лучше рассматривать настоящие и прошлые конфликты не как результат столкновения между собой различных "частей" личности, а как результат столкновения взаимоисключающих целей, к достижению которых человек стремится, чтобы приспособиться к опасной ситуации*.

Мы не будем рассматривать все теоретические достижения Фрейда, которые помогают лучше понять проблему тревоги. Нам достаточно выделить главное: Фрейд с различных сторон осветил вопрос о возникновении симптома, указал на первичный источник тревоги, то есть на отделение ребенка от матери, и, кроме того, подчеркивал субъективный и интрапсихический аспекты невротической тревоги.

Фрейд останется в истории как величайшая фигура современной психологии, поскольку именно он правильно понял все значение психологии — и такой ее разновидности, как психотерапия, — для современного изменяющегося и беспокойного общества. И, повторю, неважно, соглашаемся мы с ним или нет. Его теория тревоги, этой "узловой проблемы", остается центром, вокруг которого располагаются все прочие теории и подходы.

РАНК: ТРЕВОГА И ИНДИВИДУАЦИЯ

Представления Отто Ранка о тревоге согласуются с его мнением о том, что центральной проблемой развития человека является *индивидуация*. По его убеждению, вся жизнь человека — это непрерывная череда *отделений*, напоминающих отделение от матери, каждое из которых дает человеку возможность стать автономнее. Рождение является первым и наиболее драматичным событием в этом ряду отделений, но подобные переживания — в большей или

меньшей степени — человек испытывает при отлучении от груди, когда он впервые идет в школу, когда взрослый отделяется от своего холостого состояния и вступает в брак, и то же самое происходит на каждом этапе развития личности вплоть до последнего отделения, которым является смерть. *Тревога* же, по мнению Ранка, *есть опасение, сопровождающее подобные этапы отделения*. Тревогу испытывают при изменении предшествующей ситуации, где существовало относительное единство с окружающей средой, от которой человек зависел: это тревога перед необходимостью стать автономным. Но тревога возникает и в том случае, когда человек сопротивляется отделению от безопасной ситуации: это тревога потери своей автономии[36].

Знаменитая концепция травмы рождения Ранка повлияла на его представления о тревоге[37]. При интерпретации любых психологических событий человеческой жизни он постоянно опирается на символ рождения, хотя его утверждение о том, что ребенок испытывает тревогу в момент своего рождения, вызывает сомнения. Ранк уверял, что "ребенок переживает свой первый страх в момент рождения", и такое переживание ребенка он называл "страхом перед жизнью"[37]. Это первичная тревога — тревога отделения от ситуации полного единства с матерью, когда человек попадает в абсолютно новые условия своего обособленного существования в окружающем мире.

Я могу себе представить, что при мысли о тех бесчисленных новых возможностях, которые влечет за собой рождение, у взрослого человека возникла бы тревога. Но какие переживания испытывает рождающийся младенец, можно ли вообще назвать его переживания "чувствами"— это другой вопрос, и, по моему мнению, пока еще этот вопрос остается открытым. Правильнее было бы говорить о "потенциальной", но не реальной тревоге рождения и относиться к рождению как к важному символу. В своих поздних работах Ранк (за исключением некоторых высказываний, подобных приведенным выше) склоняется к символическому пониманию переживаний, сопровождающих рождение. Он, например, считал, что пациент переживает свое рождение при отделении от аналитика на последней стадии психотерапии[39].

Ранк настаивает на том, что тревога появляется у младенца, *прежде* чем он начинает связывать ее с конкретным содержанием. "Человек приходит в мир в состоянии страха, — говорит Ранк, — и этот внутренний страх не зависит от внешних опасностей сексуальной или какой-либо еще природы". Позже по ходу развития ребенка этот "внутренний страх" привязывается к внешним переживаниям, несущим в себе угрозу; в результате этого "внутренний страх объектифицируется и распределяется между отдельными объектами". Ранк называет установление такой связи между первичной тревогой и конкретными переживаниями "терапевтичным", поскольку человеку легче справиться с конкретными потенциальными опасностями[40]. Таким образом, Ранк отделяет первичное недифференцированное ощущение опасности, которое мы в этой книге

называем словом “тревога”, от поздних конкретных и объективированных форм ощущения опасности, которые мы называем “страхами”.

Сам Ранк использует одно слово *страх* для обозначения как страха, так и тревоги, что затрудняет понимание его концепций. Но, читая его работы, даже по конструкции терминов можно понять, что под “страхом жизни”, “внутренним страхом” и “первичным страхом” новорожденного он понимает то, что Фрейд, Хорни, Гольдштейн и многие другие называют тревогой. Так, например, описывая первичный страх, Ранк говорит о “недифференцированном ощущении опасности”, то есть дает полноценное определение тревоги. В самом деле, такие общие термины, как “страх жизни” и “страх смерти”, были бы бессмысленными, если бы они не обозначали тревогу. Человек может бояться, что его застрелит сосед, но постоянный “страх смерти” есть нечто иное. Читатель сможет лучше понять представления Ранка, о которых мы говорим в этом разделе, если там, где Ранк пишет слово “страх”, он будет читать “тревога”.

Первичная тревога младенца позже проявляется в жизни человека в двух формах: как *страх жизни* и *страх смерти*. Эти два термина, которые на первый взгляд кажутся достаточно расплывчатыми, имеют отношение к двум аспектам индивидуации, сопровождающим все бесконечное разнообразие человеческих переживаний. Страх жизни есть тревога перед любой новой возможностью, которая предполагает автономное действие. Это “страх перед необходимостью жить независимо от других”[41]. Такая тревога, продолжает Ранк, появляется в тот момент, когда человек ощущает присутствие в себе творческих способностей. Актуализация этих способностей повлечет за собой установление нового порядка вещей — в результате может возникнуть не только произведение искусства (если, например, речь идет о художнике), но и новый порядок взаимоотношений с другими людьми или новые формы интеграции Я. Таким образом, творческие возможности несут в себе угрозу отделения от прошлых взаимоотношений. Не случайно такую теорию, связывающую тревогу и творчество, создал именно Ранк, который, быть может, лучше других исследователей глубинной психологии понимал психологию искусства. Подобную концепцию мы уже встречали у Кьеркегора, а в своей классической форме она выражена в мифе о Прометее[42].

Страх смерти, как его понимал Ранк, представляет собой нечто противоположное. Страх жизни есть тревога при “движении вперед”, к своей неповторимости, а страх смерти — тревога при “движении вспять”, тревога потери своей личности. Эта тревога возникает у человека тогда, когда его поглощает целое или, если говорить психологическим языком, когда он застыл в ситуации зависимых симбиотических отношений.

Ранк считал, что каждый человек ощущает две эти противоположные формы тревоги:

> “Между двумя этими страхами, между двумя полюсами страха человек мечется всю свою жизнь. Вот почему невозможно отыскать один конкретный источник страха и невозможно преодолеть страх с помощью терапии”[43].

Невротик не способен найти равновесие между этими двумя формами страха. Тревога перед лицом автономии мешает ему реализовывать свои творческие возможности, а тревога по поводу зависимости от других не позволяет ему полностью вкладывать себя в дружбу и любовь. Таким образом, у многих невротиков есть сильная потребность *казаться независимыми*, но при этом сохранить реальную чрезмерную *зависимость*. Из-за сильной тревоги невротик со всех сторон ограничивает свои импульсы и свои спонтанные действия, а вследствие этого, как считает Ранк, начинает ощущать сильное чувство вины. Здоровый же творческий человек способен преодолевать тревогу в должной мере, чтобы раскрывать свои возможности, чтобы справляться с кризисами психологического отделения, которые неизбежно сопутствуют росту, и затем на новом уровне устанавливать отношения с другими людьми.

Хотя Ранка интересует прежде всего процесс индивидуации, он хорошо понимает, что человек может реализовать себя лишь во взаимодействии со своей культурой или, по словам Ранка, лишь разделяя “коллективные ценности”. В самом деле, типичный современный невротик, для которого характерны “чувство своей неполноценности и неадекватности, страх ответственности и чувство вины, а также чрезмерное осознание самого себя” становится понятнее в контексте культуры, где “разрушены коллективные ценности, в том числе религия, зато выпячены ценности индивидуальные”[44]. Потеря коллективных ценностей в нашей культуре (или, я бы сказал, хаотичное состояние социальных ценностей) не только порождает невротическую тревогу, но и создает особенно трудные условия для ее преодоления.

Многим читателям терминология Ранка и его дуализм кажутся чем-то чужеродным. Жалко, если это мешает читать его работы. Ни один мыслитель не достиг такого глубокого понимания двух ключевых аспектов тревоги, то есть того, как тревога связана, во-первых, с индивидуацией, во-вторых, с отделением.

АДЛЕР: ТРЕВОГА И ЧУВСТВО НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Альфред Адлер не создал систематической теории тревоги. Отчасти это можно объяснить несистематическим характером его мышления, отчасти же тем, что проблема тревоги входит в его центральную и универсальную концепцию *чув-*

ства неполноценности. Когда Адлер говорит, что “чувство неполноценности” является основной мотивацией невроза, он пользуется этим выражением таким же образом, как почти всякий другой психолог пользуется термином “тревога”. Поэтому, чтобы понять представления Адлера о тревоге, следует рассмотреть его концепцию неполноценности — концепцию важную, но, к сожалению, нечетко сформулированную.

Согласно Адлеру, каждый человек рождается в состоянии биологической неполноценности и неуверенности. В самом деле, весь человеческий род мог чувствовать свою неполноценность по отношению к животным, вооруженным зубами и когтями. По мнению Адлера, цивилизация — технические средства, искусство, символы — возникла в результате попытки человечества компенсировать свою неполноценность[45]. Каждый новорожденный — беспомощное существо, вне социальных отношений со своими родителями он просто не способен выжить. Обычно ребенок, чтобы выйти из такого состояния беспомощности и достичь безопасности, развивает вокруг себя сеть социальных взаимоотношений или, если воспользоваться словами Адлера, устанавливает “многообразные связи, которые связывают одного человека с другим”[46]. Но нормальному развитию угрожают некоторые неблагоприятные факторы, — как объективные, так и субъективные. К объективным факторам, усиливающим чувство неполноценности ребенка, относится *органическая неполноценность* (чего человек, даже став взрослым, может не осознавать). Или *социальная дискриминация*, когда человек рождается в какой-то социальной группе, составляющей меньшинство, или это женщина в культуре, в которой мужчинам приписывается превосходство (Адлер отстаивал права женщин за несколько десятилетий до того, как это стало распространенным движением). Или *неблагоприятная позиция в семье* (в частности, по мнению Адлера, это относится к единственному ребенку в семье). Но такой человек может приспособиться к объективной неполноценности на уровне реальности, несмотря на то, что в процессе развития ему приходится преодолевать особые сложности.

Важнейшим фактором развития невротического характера является *субъективная установка по отношению к своей неполноценности*, и это подводит нас к одному важному вопросу о том, чем отличается факт неполноценности от “чувства неполноценности”. Как считает Адлер, каждый ребенок начинает ощущать свою неполноценность задолго до того, как у него появляется возможность что-либо предпринять по этому поводу. Он сравнивает себя со старшими детьми в семье или со взрослыми, которые обладают гораздо большим могуществом. Из-за этого он начинает воспринимать свое *Я* как нечто неполноценное (сказать: “Я слабый” — не то же самое, что сказать: “У меня слабость”). Чувство неполноценности по поводу своего Я, связанное с объективным положением вещей, порождает невротическое стремление компенсировать эту неполноценность и достичь безопасности с помощью своего превосходства.

Отличие факта неполноценности от “чувства неполноценности” объясняет, почему одни люди могут принять свою неполноценность без чрезмерной тревоги, тогда как для других неполноценность становится источником невротической тревоги. Адлер высказывает важную мысль, утверждая, что некоторые люди *представляют себе свое Я как неполноценное*, хотя не уточняет, почему разные люди столь различными способами реагируют на свою неполноценность. Разумеется, он бы сказал, что такого рода самооценка определяется взаимоотношениями ребенка с родителями, в частности установками родителей. Я бы пошел дальше и сказал, что это связано с природой родительской “любви” к ребенку. Если их “любовь” — это по сути своей стремление использовать ребенка для личных интересов (например, когда ребенок для родителей есть компенсация их собственной слабости или продолжение их Я и так далее), ребенок будет идентифицировать себя с силой или, в противоположном случае, со слабостью. Если же родительская любовь основана на ценности ребенка как личности, независимо от его сильных или слабых сторон, ребенок не будет идентифицировать себя ни с силой, ни со слабостью.

Невротическое чувство неполноценности (то есть тревога, согласно нашей терминологии) является движущей силой формирования невротического характера. Невротический характер, пишет Адлер, “является продуктом и орудием психики, которая, пытаясь предотвратить потенциальные опасности, усиливает свой основной принцип [невротическая цель], чтобы избавиться от чувства неполноценности. Но эта попытка, содержащая в себе внутренние противоречия, обречена на крушение при столкновении с препятствиями со стороны цивилизации или с правами других людей”[47].

Слова “внутренние противоречия” указывают на тот факт, что человек по своей природе является социальным существом, и биологически, и психологически зависящим от других людей, и поэтому для конструктивного преодоления неполноценности существует только один путь — путь создания и укрепления социальных связей с другими людьми. Невротическая попытка преодолеть неполноценность есть стремление к превосходству и власти *над* другими людьми, желание понизить престиж и власть других и за их счет возвысить свое Я. Поэтому само невротическое стремление разрешить проблему подрывает единственную надежную основу безопасности человека. Как об этом говорила Хорни и другие психологи, стремление к власти над другими увеличивает социальную вражду и, в конечном итоге, ведет человека к еще более глубокой изоляции.

Говоря о тревоге, Адлер спрашивает: какую роль она играет? Тревога блокирует активность человека и заставляет его вернуться к предшествующему состоянию безопасности. Поэтому она мотивирует уклонение от принятия решений и от ответственности. Кроме того, Адлер настойчиво подчеркивает, что трево-

га является орудием агрессии, средством для власти над другими людьми. "Для нас важно, — говорит он, — что ребенок использует тревогу для *контроля* над своей матерью"[48]. В своих работах Адлер приводит множество иллюстраций на эту тему: когда пациент, например, использует тревогу для того, чтобы домашние приняли навязанный им порядок, или когда тревожная жена контролирует своего мужа с помощью привычного приступа тревоги, и тому подобные случаи.

Никто не будет спорить с тем, что иногда тревоге сопутствует "вторичная выгода". Но предполагать, что эта выгода и является основным мотивом тревоги — значит чрезмерно упрощать проблему. Трудно себе представить, чтобы кто-то, испытавший настоящие приступы тревоги и знакомый с ее муками, стал утверждать, что это переживание возникает исключительно для того, чтобы оказывать воздействие на окружающих. Создается впечатление, что в этих примерах Адлер описывает *псевдо*тревогу, а не настоящую ее форму. Это подтверждается и тем фактом, что он часто называет тревогу "особенностью характера"[49], а не эмоцией. Все это свидетельствует о том, что подлинную тревогу Адлер отнес к категории "чувства неполноценности", — относительно последнего он бы не стал утверждать, что оно используется для контроля над окружающими.

При подлинной тревоге, в отличие от псевдотревоги, контроль над окружающими есть вторичный феномен, он появляется в результате отчаяния, которое испытывает пациент, ощущающий свое одиночество и бессилие. Отличие *псевдо*тревоги от *подлинной* тревоги — важная задача, и это пока еще достаточно неясный вопрос. Их трудно отделить одну от другой по той причине, что в мотивациях и поведении одного и того же человека нередко та и другая смешиваются. Многие невротики, у которых невротический строй поведения сложился под воздействием подлинной тревоги, бессильные и беспомощные в своих семейных отношениях, рано или поздно начинают понимать, что слабость (фасад) может стать стратегией, которая позволяет эффективно управлять другими людьми. Так слабость используется для обретения силы. Это иллюстрирует пример Гарольда Брауна и других пациентов, о которых говорится во второй части книги[50].

Говоря о причинах тревоги, Адлер ограничивается лишь общими словами о происхождении чувства неполноценности. Он замечает, что невроз тревоги всегда возникает у "избалованного" ребенка. Тут мы снова видим, что Адлер слишком упрощает проблему тревоги, — хотя это не сравнимо с примитивными представлениями раннего фрейдизма, где возникновение невроза тревоги приписывалось прерванному половому сношению. Действительно, пациент, страдающий неврозом тревоги, научился (что обычно происходит в раннем детстве) чрезмерно полагаться на других; но подобное поведение не стано-

вится устойчивым до тех пор, пока пациент не оказывается в состоянии конфликта, касающегося его способностей[51].

Говоря о преодолении тревоги, Адлер выражается достаточно определенно, но использует довольно общие слова. Тревогу “можно преодолеть лишь с помощью тех связей, которые соединяют одного человека со всеми остальными людьми. Человек может жить без тревоги лишь тогда, когда осознает, что принадлежит к большой семье людей”[52].

Эти “связи” укрепляются с помощью любви и социально полезного труда. За таким высказыванием стоит вера Адлера в ценность социальной природы человека, что радикально отличает его от Фрейда и из чего следует совершенно иной способ преодоления тревоги. Несмотря на то, что Адлер чрезмерно упрощает многие проблемы и часто пользуется слишком обобщенными формулировками, его идеи обладают большой ценностью. В частности, важные раскрытые Адлером темы — это борьба за власть, происходящая между людьми, и ее социальное значение. Особую ценность его идеи обретают еще и по той причине, что Адлер, как правило, исследовал именно те области, которые “проглядел” Фрейд.

Как мы увидим ниже, идеи Адлера в развернутом и углубленном виде вошли в представления Хорни, Фромма и Салливана, развивавших теорию психоанализа. Нет сомнения в том, что Адлер оказал и прямое, и косвенное влияние на представления поздних психоаналитиков, которые независимо друг от друга пришли к подобному пониманию природы человека. Возможно, что проводником его идей для Салливана был Уильям Эленсон Уайт, который интересовался работами Адлера и написал предисловие к одной из его книг.

ЮНГ: ТРЕВОГА И УГРОЗА ИРРАЦИОНАЛЬНОГО

Мы лишь немного поговорим о работах К. Г. Юнга, поскольку в его работах мы не встретим систематизированных представлений о тревоге. Насколько я могу судить, Юнг никогда напрямую не занимался проблемой тревоги, поэтому для понимания его отношения к этому вопросу следовало бы самым тщательным образом изучить все, что он написал.

Тут следует упомянуть лишь об одной важной идее Юнга: он считал, что *тревога является реакцией человека на вторжение в его сознание иррациональных сил и образов коллективного бессознательного*. Тревога есть “страх пе-

ред силой коллективного бессознательного", страх перед наследством, оставленным животными предками и древними людьми, которое, по мнению Юнга, продолжает существовать на нерациональном уровне личности человека[53]. Выход на поверхность этого иррационального материала представляет угрозу для упорядоченного и стабильного существования личности. Когда барьеры, защищающие человека от иррациональных стремлений и образов коллективного бессознательного, становятся слишком тонкими, человеку угрожает психоз, и это порождает тревогу. Но когда, с другой стороны, человек полностью отрезан от своей иррациональной стороны, он ощущает свою бесплодность и потерю творческих способностей. Поэтому, как сказал бы Кьеркегор, чтобы преодолеть бесплодность своей жизни, человек должен осмелиться встретиться со своей тревогой и пройти сквозь нее.

Юнг считал, что страх перед иррациональным материалом бессознательного помогает понять тот факт, "что люди боятся осознавать самих себя. Что-то там должно быть, за этим экраном, — никто не знает, что, — и потому люди предпочитают внимательно наблюдать за факторами, внешними для их сознания, и опираться на них". Большинству людей присущ "тайный страх перед неведомыми "опасностями души". Конечно, человек не признается в этом нелепом страхе. Но следует понимать, что этот страх никак нельзя назвать неоправданным, напротив, он имеет самые серьезные основания"[54].

По мнению Юнга, люди более примитивных культур лучше осознают "неожиданные и опасные стремления бессознательного", для защиты от которых используются различные формы табу и обрядов. У цивилизованного человека также имеется система защит от вторжения иррациональных сил, эти защиты настолько хорошо налажены и настолько привычны, что "власть коллективного бессознательного" проявляется непосредственно лишь в таких, например, феноменах, как массовая паника, или же проявляется косвенным образом — в психозах и неврозах.

Юнг постоянно подчеркивает, что современный западный человек отводит слишком большую роль "рациональному", интеллекту, и это, как правило, не ведет к разумной интеграции, но является "злоупотреблением разумом и способностями ума в эгоистических целях для власти над окружающим"[55]. Он описывает историю одного пациента, страдавшего канцерофобией. Этот пациент "силою подчинил все жестким законам разума, но кое-где природа ускользнула из-под его власти и приготовила ему возмездие в виде полной бессмыслицы, мысли о раке"[56].

Мне кажется, что Юнг развивал свои представления, о которых мы упоминали, как противовес современной западной культуре. Они также открывают одну распространенную особенность невроза, заключающуюся в том, что человек

злоупотребляет разумом, используя его в качестве защиты от тревоги, а не для того, чтобы ее понять и прояснить. Но такие представления Юнга приводят к дихотомии, к отделению "рационального" от "иррационального" (например, это выражается в концепции "автономии бессознательного разума"[57]). Из-за этого теории Юнга трудно соотнести с другими представлениями о тревоге.

ХОРНИ: ТРЕВОГА И НЕНАВИСТЬ

Некоторые терапевты продолжали развивать психоанализ, опираясь на работы Фрейда, но внося в них новые элементы; особенно важны для нас те подходы, в которых проблема тревоги рассматривается в социально-психологическом контексте. Суть подобных представлений сводится к тому, что тревога возникает при нарушении межличностных взаимоотношений; в этой точке сходятся мнения таких различных психотерапевтов, как Карен Хорни, Эрих Фромм и Гарри Стак Салливан. Этих людей часто называют неофрейдистами или, несколько пренебрежительно, ревизионистами. Поскольку их теории имеют много общего с представлениями Фрейда, нас будет интересовать в основном их отличие от Фрейда и их подходы к проблеме тревоги.

Во всех этих подходах важное место занимает культура — как в широком смысле слова, поскольку характерные особенности культуры влияют на формы тревоги, распространенные в данный исторический период, так и в более узком, то есть культура взаимоотношений ребенка со значимыми другими в его окружении. Последняя сфера определяет развитие невротической тревоги. Конечно, такой подход не отрицает значения биологических потребностей ребенка или взрослого. Но эти потребности рассматриваются в контексте межличностных взаимоотношений. Так, например, Фромм утверждает, что "те потребности, которые *помогают нам понять личность и ее проблемы*, не определяются инстинктами, но формируются под воздействием всей совокупности условий нашей жизни"[58].

Поэтому источник тревоги не сводится исключительно к опасениям по поводу фрустрации инстинктивных или либидинозных потребностей. Нормальный человек может перенести значительную степень фрустрации таких потребностей (например, сексуальной) без тревоги. Фрустрация инстинктов — сексуальность тут является удобным примером — приводит к появлению тревоги *лишь тогда, когда эта фрустрация ставит под угрозу какую-либо ценность или форму межличностных отношений, которые, с точки зрения человека, жизненно важны для его безопасности*. По мнению Фрейда, факторы окружающей

среды лишь видоизменяют инстинктивные влечения; в отличие от него, для тех представителей неофрейдизма, о которых мы говорим, межличностный контекст (окружающая среда, с психологической точки зрения) занимает центральное место, а факторы инстинктов важны лишь постольку, поскольку они представляют собой в этом межличностном контексте жизненно важные ценности[59].

Говоря о концепциях Хорни, важно отметить одну их отличительную особенность: по ее мнению, *тревога предшествует инстинктивным желаниям*. То, что Фрейд называл инстинктивными влечениями, вовсе не является чем-то фундаментальным, но напротив, как полагает Хорни, является продуктом тревоги. Концепция "влечения" предполагает в какой-то степени принудительный характер импульсов, возникающих внутри организма, их жесткую требовательность. (Фрейд понимал, что инстинктивные влечения у невротиков обладают навязчивым характером, он полагал, что "влечение" имеет биологическую природу и что у невротиков оно носит навязчивый характер из-за конституционных особенностей или потому, что в детстве они получали слишком много либидинозного удовлетворения, и поэтому хуже, чем "нормальные" люди, переносят фрустрацию инстинктов.) По мнению же Хорни, импульсы и желания не становятся "влечениями", если их не мотивирует тревога.

> "Навязчивые влечения присущи невротикам; они рождаются из чувства одиночества, беспомощности, страха или ненависти и представляют собой попытку жить в окружающем мире, несмотря на эти чувства; их основной целью является не удовлетворение, но безопасность; они носят навязчивый характер по той причине, что за ними скрывается тревога"[60].

Она ставит знак равенства между "инстинктивными влечениями" Фрейда и своей концепцией "невротических черт". Таким образом Хорни желала подчеркнуть первостепенную роль тревоги в формировании психологических нарушений, что расходится с представлениями Фрейда. "Несмотря на то, что Фрейд называл тревогу "центральной проблемой невроза", он не вполне понимал, что тревога является динамическим фактором, мотивирующим достижение конкретных целей"[61].

Хорни согласна с тем, что страх следует отличать от тревоги. Страх является реакцией на конкретную опасность, при этом человек может принять определенные меры, чтобы справиться с опасностью. Но для тревоги характерно ощущение расплывчатости и неопределенности, а также чувство беспомощности перед лицом опасности. Тревога является реакцией на опасность, которая угрожает "самой сердцевине или сущности" личности. В этом ее представле-

ния согласуются с описанной выше концепцией "катастрофической ситуации" Гольдштейна, который считал, что тревога есть реакция на опасность, угрожающую жизненно важным для существования личности ценностям. Тут возникает вопрос, важный для понимания феномена тревоги: на что же направлена та угроза, которая вызывает тревогу? Чтобы лучше понять ответ Хорни на этот вопрос, нам следует сначала рассмотреть в общих чертах ее представления о происхождении тревоги.

Хорни рассматривает нормальную тревогу, неотделимую от человеческой жизни с ее случайностями, где возможна смерть, вмешательство сил природы и так далее. Эту тревогу она, пользуясь немецким языком, называет *Urangst* или *Angst der Kreatur*[62]. Но эту тревогу следует отличать от тревоги невротической, поскольку *Urangst* не связана с враждебным отношением природы или несчастных случаев, эта форма тревоги не порождает внутренние конфликты и не ведет к формированию невротических защитных действий. Невротическая тревога и беспомощность не связаны с реалистичным взглядом на мир, но возникают из внутреннего конфликта между зависимостью и враждебностью. Источник опасности — это прежде всего враждебное отношение окружающих.

Базовая тревога — это термин, который Хорни использовала для обозначения тревоги, приводящей к формированию невротических защит. Такая форма тревоги, являющаяся проявлением невроза, является "базовой" в двух смыслах. Во-первых, она представляет собой основу невроза. Во-вторых, она "базовая" потому, что появляется в самом начале жизни человека вследствие нарушения взаимоотношений между ребенком и значимыми другими — как правило, родителями. "Типичный конфликт, ведущий к возникновению тревоги у ребенка, есть конфликт между зависимостью от родителей (которая особенно сильна по той причине, что ребенок испуган и чувствует себя одиноким) и враждебным отношением к ним".

В этом конфликте ребенок вынужден вытеснять враждебное отношение к родителям, поскольку он от них зависит. Вытеснение этих импульсов лишает ребенка возможности осознать реальную опасность и бороться за преодоление этой проблемы, кроме того, сам акт вытеснения создает внутренний бессознательный конфликт и поэтому усиливает у ребенка чувство беззащитности и беспомощности. Базовая тревога "неразрывно связана с базовой ненавистью"[63].

Это один из примеров взаимного влияния тревоги и ненависти друг на друга, когда одно чувство усиливает другое. Иными словами, взаимоотношения между тревогой и ненавистью можно назвать "порочным кругом". Ощущение беспомощности присуще базовой тревоге по самой ее природе. Хорни хорошо понимает, что каждый человек — в том числе и "нормальный" взрослый —

вынужден противостоять влияниям окружающей культуры, многие из которых являются по сути своей враждебными силами, но это не вызывает невротической тревоги. Разница между невротиком и "нормальным" человеком объясняется, по мнению Хорни, тем, что второй сталкивается с основной массой неприятных переживаний в тот период жизни, когда он в состоянии их интегрировать, а ребенок, зависимый родителей, которые относятся к нему враждебно, *на самом деле* беспомощен — и у него нет другого способа справиться с конфликтом, кроме невротических защит. Базовая тревога есть тревога перед лицом потенциально враждебного мира. И все разнообразные формы личностных нарушений являются невротическими защитами, которые сформировались в результате попытки справиться с враждебным окружающим миром, несмотря на ощущение бессилия и беспомощности. *Невротические черты*, как считает Хорни, *по своей сущности являются орудиями защиты от базовой тревоги*.

Теперь можно ответить на вопрос, на что направлена угроза, которая вызывает тревогу. Тревога является реакцией на угрозу тем *свойственным человеку формам поведения, от которых, по его мнению, зависит его безопасность*. В момент возникновения личностных нарушений взрослый ощущает угрозу, нависшую над невротической чертой характера, которая представляет собой его единственный метод борьбы с базовой тревогой, — поэтому он с новой силой переживает свою беспомощность и беззащитность. В отличие от Фрейда, Хорни считает, что под угрозой оказывается не выражение инстинктивных влечений, но скорее те невротические черты личности, которые обеспечивали безопасность.

Таким образом, у каждого человека невротическую тревогу порождает своя конкретная угроза; определяющую роль тут играет та невротическая черта характера человека, которая поддерживает его безопасность. У человека, которому присуща мазохистическая зависимость, — у того, кто цепляется за других, чтобы снизить свою базовую тревогу, — приступ тревоги возникает тогда, когда его могут покинуть. У нарциссической личности — человека, у которого в детстве базовую тревогу снижало безусловное восхищение родителей, — тревога возникает в ответ на опасность, что он не получит признания и восхищения. Если безопасность человека зависит от его скромности и незаметности, тревогу вызовет ситуация, при которой ему нужно "выйти на сцену".

Поэтому, думая о проблеме тревоги, мы всегда должны искать ответ на вопрос, какая жизненно важная ценность поставлена под угрозу; при невротической же тревоге нас интересует та невротическая черта, которая избавляет человека от чувства беспомощности и которая в данный момент стоит под угрозой. Таким образом, продолжает Хорни, "тревогу может спровоцировать все, что ставит под угрозу защитные средства человека, то есть его невротические тен-

денции"[64]. Разумеется, угроза не всегда носит такой же чисто внешний характер, как, например, угроза разрыва отношений; угрозу может представлять и интрапсихический импульс или желание, которое, если его выразить, ставит под угрозу безопасность личности. Поэтому тревогу нередко порождают сексуальные или агрессивные импульсы, — не потому что человек опасается их фрустрации, но потому, что выражение этих импульсов ставит под угрозу некоторые формы межличностных взаимоотношений, которые, с точки зрения человека, жизненно важны для существования его личности.

Тот факт, что одна или обе стороны конфликта могут вытесняться из сознания — на время или постоянно — лишь переносит ту же проблему на более глубокий уровень[65].

Я уже упоминал о том, что Хорни придавала большое значение *взаимному влиянию тревоги и ненависти*. Это сильная сторона ее теории. По ее мнению, среди интрапсихических факторов, провоцирующих возникновение тревоги, на первом месте стоит ненависть. Фактически, "агрессивные импульсы различного рода являются основным источником невротической тревоги"[66]. Тревога вызывает ненависть, а агрессивные импульсы, в свою очередь, порождают тревогу. Не удивительно, что человек испытывает враждебное отношение к тем переживаниям и тем людям, которые представляют собой угрозу и порождают мучительное чувство беспомощности и тревоги. Но поскольку невротическая тревога есть следствие слабости и зависимости от других, "сильных" людей, враждебное отношение к этим людям ставит под угрозу зависимость, которую невротик стремится сохранить любой ценой. Подобным образом, интрапсихический импульс агрессии, направленный на этих людей, пробуждает страх наказания или ответной агрессии, и поэтому усиливает тревогу.

Рассуждая о взаимном влиянии тревоги и ненависти друг на друга, Хорни приходит к выводу, что "особо важной причиной" тревоги являются "подавленные агрессивные импульсы"[67]. Вопрос о том, описывает ли это утверждение человека вообще или только человека в конкретном культурном контексте, мы оставим открытым. Но нельзя не согласиться по меньшей мере с тем, что подобные взаимоотношения между ненавистью и тревогой в нашей культуре — это клинический факт, в котором несложно убедиться.

Значение идей Хорни для понимания теории тревоги заключается в том, что она *показала, как конфликтующие тенденции личности становятся источником невротической тревоги, и, кроме того, переместила проблему тревоги в чисто психологический контекст, где учитываются также и все социальные аспекты проблемы. Подход Хорни к проблеме тревоги резко контрастирует с псевдо-естественно-научными тенденциями, окрашивающими теоретические представления Фрейда*[68].

САЛЛИВАН: ТРЕВОГА КАК БОЯЗНЬ НЕОДОБРЕНИЯ

Самая убедительная теория, связывающая тревогу с межличностными отношениями, принадлежит, безусловно, Гарри Стаку Салливану. По его определению, психиатрия — это "изучение биологии межличностных взаимоотношений". Идеи Салливана чрезвычайно важны для понимания проблемы тревоги, хотя он и не создал законченной теории.

В основе представлений Салливана о тревоге лежит его теория личности как межличностного феномена. По его мнению, личность развивается в процессе взаимоотношений младенца со значимыми другими, которые его окружают. Даже биологическое начало новой жизни — в форме оплодотворенной яйцеклетки *в утробе* — представляет собой неразрывную связь клетки с ее окружением. После рождения младенец вступает в тесные взаимоотношения с матерью (или с тем, кто замещает собой мать), что является и прототипом, и реальным началом всех отношений со значимыми другими, в которых и формируется личность человека.

Салливан подразделяет все виды деятельности организма на две категории. К первым относятся все виды деятельности, направленные на получение *удовлетворения*, например, еда, питье или сон. Удовлетворение тесно связано с телесным аспектом человека. Ко второй категории относятся все виды деятельности, направленные на достижение *безопасности*, и они в большей мере "присущи человеческой культуре, чем человеческому телу"[69].

В этом стремлении к безопасности центральную роль играет, разумеется, ощущение своей дееспособности или силы. "Мотивация силы", под которой Салливан подразумевает тенденцию организма расширять свои способности и стремиться к достижениям, в какой-то степени является врожденным качеством[70]. Она "дана" человеческому организму просто в силу того, что он организм. Деятельность, направленная на достижение безопасности, "обычно более важна для человека, чем импульсы, порождаемые ощущением голода или жажды" или чем сексуальность, как добавит он позже, перейдя к описанию зрелого организма[71]. Биологические — в узком значении слова — потребности следует рассматривать как "стремление организма не просто поддержать свое равновесие и свое стабильное положение в окружающей среде, но расширить границы, установить контакт и вступить во взаимодействие с окружающей средой, которая постепенно должна становиться все шире и шире"[72]. Рост личности и ее свойства во многом определяются тем, как эта "мотивация силы" и порождаемое ею стремление к достижению безопасности реализуется в межличностных отношениях.

Младенец является относительно бессильным существом. Сначала важным средством межличностных взаимоотношений становится его плач, затем он учится использовать язык и символы, эти мощные инструменты культуры, с помощью которых человек работает над достижением безопасности во взаимоотношениях с другими. Но процесс вхождения младенца в культуру начинается задолго до появления у него речи или конкретных эмоциональных реакций, это происходит с помощью *эмпатии*, "эмоционального "заражения" и единства", которое развивается между младенцем и значимым другим, как правило, матерью. В этой межличностной среде — преимущественно под влиянием потребности организма в безопасности и самовыражении — появляется тревога.

Тревога, как считает Салливан, *возникает в межличностном мире младенца из боязни неодобрения со стороны значимого другого*. Ребенок начинает переживать тревогу с помощью эмпатии, ощущая неодобрение матери задолго до того, как в нем появляется способность осознавать. Нет сомнения, что неодобрение матери оказывает огромное влияние на младенца. Оно ставит под угрозу взаимоотношения между ребенком и миром людей. Эти взаимоотношения для младенца критически важны, от них зависит не только удовлетворение физических нужд, но и ощущение безопасности[73]. Поэтому тревога воспринимается как тотальное, "космическое" чувство.

Одобрению матери сопутствует награда, а неодобрению — наказание. Но еще важнее тот факт, что неодобрение влечет за собой неповторимый дискомфорт тревоги. Система одобрения и награды или неодобрения и дискомфорта (тревоги) является важнейшим орудием аккультурации и обучения, причем на протяжении всей жизни человека. Салливан характеризует роль матери в этой системе такими словами: "Я говорил о функциональном взаимодействии младенца и ребенка со значимым другим, с матерью. Она является источником удовлетворения, агентом аккультурации, а также источником тревоги и неуверенности при формировании социальных навыков, на которых основывается развитие системы Я"[74].

Тревога ограничивает действия младенца, заставляя выбирать лишь те действия, которые вызывают одобрение значимых других. Салливан высказывает следующую чрезвычайно важную мысль: *Я формируется на основе потребности ребенка управлять теми переживаниями, которые порождают тревогу*. Я образуется из необходимости разделять все виды деятельности на две категории: на те, что вызывают одобрение, и те, что вызывают неодобрение. "Динамизм Я основывается на этих переживаниях одобрения и неодобрения, награды и наказания!"[75] Я возникает как "динамическая сила, которая поддерживает чувство безопасности"[76]. Эта идея вызывает изумление: *Я формируется для того, чтобы защитить нас от тревоги*. Я — это динамический процесс, с помощью которого организм вбирает в себя переживания, влекущие за собой

одобрение и награду, и учится исключать все то, что ведет к неодобрению и тревоге. Ограничения, установленные в первые годы жизни, сохраняются и поддерживаются в течение многих лет, поскольку "мы переживаем тревогу каждый раз, когда пытаемся перешагнуть установленные границы"[77].

Надо особенно подчеркнуть одно важное следствие, вытекающее из приведенных выше слов, а именно то, что эти ограничения, заданные с помощью тревоги, касаются не только подавления определенных действий, они *ограничивают* также и *рамки осознания*. Те стремления, которые могут пробудить тревогу, исключаются из сознания или, как говорил Салливан, подвергаются *диссоциации*. Салливан пишет:

> "*Я* начинает контролировать процесс осознания, и тревога в огромной мере управляет процессом осознания ситуации, в результате чего из сознания изгоняются те стремления личности, которые не включены в одобренную структуру *Я*"[78].

Эти идеи помогают объяснить некоторые распространенные феномены, связанные с тревогой. Сужение сознания в состоянии тревоги — это феномен, с которым каждый человек знаком по личному опыту и который часто встречается в клинической работе. Салливан дает новое истолкование классическому положению психоанализа о том, что тревога влечет за собой работу вытеснения. Он по-новому объясняет, почему тревога сужает процесс осознания; согласно интерпретации Салливана, причиной этого является динамика межличностных отношений, особенно отношений между матерью и ребенком, и фундаментальная потребность организма поддерживать свою безопасность. Если говорить о связи тревоги с формированием симптомов, то легко заметить одну закономерность: когда организм неспособен подвергнуть диссоциации сильные переживания или импульсы, порождающие тревогу, — как это бывает при невротических состояниях, — возникают замещающие и навязчивые симптомы. Они представляют собой жесткие средства для проведения границ осознания. Отсюда следует, что диссоциированные стремления и переживания останутся вне сознания до тех пор, пока человек не будет в состоянии перенести связанную с ними тревогу.

Важно также, что Салливан указывает на взаимосвязь между эмоциональным здоровьем и тревогой. Его представления об этом можно сформулировать так: *Тревога ограничивает рост и сужает границы осознания, уменьшая сферу полноценной жизни. Эмоциональное здоровье прямо пропорционально степени осознания. Поэтому с помощью прояснения тревоги можно расширить границы осознания и дать большее пространство для развития Я. Это и есть достижение эмоционального здоровья.*

Глава шестая

ТРЕВОГА И КУЛЬТУРА

> История важна именно потому, что она соприкасается с настоящим, особенно это относится к тем скрытым процессам прошлого, которые все еще актуальны, хотя мы и не представляем себе, что они оказывают влияние на нашу повседневную жизнь.
> Люди, столкнувшиеся с кризисом, должны обратиться к своему общему прошлому, подобно невротику, который в процессе терапии погружается в свою личную историю: давно забытые травмы истории могут оказывать разрушительное воздействие на миллионы людей, того не осознающих.
>
> Льюис Мамфорд. *"Бытие человека"*

Читая предыдущие главы, вы уже могли заметить, что в наших размышлениях о проблеме тревоги мы постоянно сталкиваемся с факторами культуры. Говорим ли мы о детских страхах, о тревоге при психосоматических расстройствах или при индивидуальных неврозах, — всегда приходится принимать во внимание культурную среду, на фоне которой возникает переживание тревоги. В последней главе мы могли познакомиться с различными теориями, которые объясняют влияние культурных факторов на переживания человека. Салливан, например, указывает на нерасторжимую взаимосвязь человека и окружающего мира на каждом этапе его развития — с того момента, как *в утробе* появляется оплодотворенная клетка, до жизни взрослого, соединенного с другими членами общества посредством любви и работы. Влияние культурных факторов на тревогу в наши дни признают почти все исследователи, так что тут нет нужды в доказательствах.

Поэтому в настоящей главе я ставлю перед собой более конкретные цели. Я хочу показать, как нормы и ценности культуры влияют на *поводы* для возникновения тревоги. Словом “повод” я называю те виды опасностей, которые вызывают тревогу: они во многом определяются той культурой, которая окружает человека. Кроме того, я хочу показать, что уровень тревоги в обществе зависит от единства и стабильности культуры — или от недостатка единства и стабильности.

Как показал Холловелл, те опасности, которые пугают людей, в примитивных культурах отличаются большим разнообразием. Из этого Холловелл делает вывод, что *тревога прямо связана с представлениями, которые разделяют люди одной культуры; эти представления накладываются на реальные ситуации опасности*[1]. Эту идею можно проиллюстрировать на примере современной культуры, где огромное место отводится способности человека участвовать в соревновании с другими за успех. Об этом свидетельствуют исследования психосоматических нарушений, которые мы обсуждали выше. При язвенной болезни (“заболевание честолюбивого и стремящегося к достижениям человека западной цивилизации”) тревога связана с потребностью современного мужчины казаться сильным и независимым победителем, для чего он вытесняет свою потребность в зависимости. Исследования детских страхов, которые мы описывали, показали, что по мере того, как дети взрослеют и впитывают больше общепринятых культурных ценностей, количество страхов и тревог, связанных с соревнованием, увеличивается. Действительно, исследования школьников показывают, что наиболее значительная тревога у этих детей относится к успеху в соревновании — в учебе или в труде[2]. Очевидно, что на взрослого человека эти ценности влияют еще сильнее: мы говорили о том, что взрослые люди, описывающие свои детские страхи, гораздо чаще упоминают о страхе перед соревнованием или провалом, чем дети соответствующего возраста, что, по нашим представлениям, является “отредактированным” восприятием детских страхов с точки зрения взрослого человека с его ценностями. Ниже я познакомлю читателя со своим исследованием тревоги у незамужних матерей. Можно было бы ожидать, что главный повод для тревоги в этой группе женщин — страх социального неодобрения или вина. Но это не так, большинство из них говорили о тревоге, связанной с социальным соревнованием, то есть о тревоге по поводу того, соответствует ли их жизнь культурным нормам “успеха”. В нашей культуре значение успеха в соревновании настолько высоко, а тревога по поводу возможного “провала” на пути к успеху настолько велика, что можно высказать следующее предположение: *успех человека в социальном соревновании с другими является доминирующей ценностью нашей культуры и одновременно наиболее распространенным поводом для тревоги*.

Но почему это так? Как стремление к успеху превратилось в нашем обществе в основной источник тревоги? Почему столь многие люди боятся “провала”? На

этот вопрос невозможно ответить, опираясь на представления о "нормальности". Можно полагать, что у каждого человека есть нормальная потребность чувствовать безопасность и приятие со стороны окружающих, но остается вопрос, почему в нашей культуре достижение безопасности неразрывно связано с *соревнованием*. Можно также признать, что у каждого человека есть нормальная потребность увеличивать свои достижения, развивать свои способности и усиливать свою власть над окружением, но как понять, почему у нас это "нормальное" честолюбие в такой огромной мере окрашено индивидуализмом? Почему при этом человек противопоставляет себя остальным, так что неудачи окружающих производят то же самое действие*, как и его собственный успех?* Говоря о культуре индейцев-команчей, Эбрам Кардинер обращает внимание на один интересный факт: хотя соревнование у них занимает значительное место, "оно не ставит под угрозу благополучие общества или достижение общих целей"[3]. Нетрудно заметить, что в наши дни дух соревнования все сильнее и сильнее ставит общество под угрозу. И почему социальное соревнование в нашей культуре влечет за собой столь сильные наказания или награды, так что (о чем мы вскоре поговорим) *чувство собственной ценности человека* зависит от его успеха в этом соревновании?

Очевидно, что подобное стремление современного человека к успеху нельзя объяснить, просто сославшись на "вечные свойства" человеческой природы. Это стремление порождено культурой. Оно отражает особую культурную модель поведения, в которой слились воедино индивидуализм и стремление соревноваться с другими. Данная модель ведет свое начало со времен Ренессанса, в средние века подобных примеров практически не было. Стремление добиться успеха в социальном соревновании, ставшее основным поводом для тревоги, родилось в прошлом и развивалось в контексте истории. Нам предстоит рассмотреть этот вопрос подробнее.

ИСТОРИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЖИЗНИ

Общепринятое мнение, согласно которому культура влияет на переживание тревоги, следует включить в исторический контекст, и тогда оно прозвучит так: *тревога каждого человека обусловлена тем фактом, что он живет в определенной точке исторического развития своей культуры*. Подобный подход учитывает историю происхождения тех факторов, которые являются поводами для тревоги современного человека. Дилти, который назвал человека "существом, способным удерживать время", говорит о важности исторического измерения жизни. "Человек является историческим существом не в меньшей мере, чем млекопитающим", — пишет он. По мнению Дилти, необходимо "по-

нять, как проявляется в целостной личности то, что обусловлено историей"[4]. Хотя современные психологи и психоаналитики признают важность культурных факторов, они, как правило, игнорируют историческое измерение.

Но современные исследователи, занимающиеся проблемой тревоги, все больше начинают понимать, что на многие вопросы (это касается не только тревоги, но и других аспектов личности, исследуемых в культурном контексте) можно ответить только в том случае, если мы будем учитывать место человека в истории своей культуры. Лоренс К. Фрэнк писал: "Чуткие люди все больше начинают понимать, что наша культура больна". По его мнению, "стремление к индивидуализму, начавшееся в эпоху Ренессанса, ведет нас в неверном направлении"[5]. Манхейм говорит о той же самой проблеме, когда пишет, что нам нужна историческая и социальная психология — такая наука, которая "позволяет объяснить, как конкретный исторический тип связан с общими особенностями человека". Он спрашивает, например: "Почему средние века и эпоха Ренессанса порождают такие разные человеческие типы?"[6] Можно сказать, что историческое измерение играет такую же важную роль для "человека как члена общества", что и ранние детские годы для взрослого человека. Другими словами, для понимания тревоги важно понять не только детские переживания конкретного человека, но и историческое развитие структуры характера современного человека.

Исторический подход, который я предлагаю и который применяется в данной главе, это не просто коллекционирование исторических фактов. Он представляет собой нечто более сложное — *историческое сознание* — осознание истории, воплощенной в установках и психологических характеристиках человека, а также в характеристиках всей культуры. И поскольку каждый член общества является в каком-то смысле продуктом установок и характеристик своей культуры, осознание прошлого культуры является осознанием самого себя. Способность осознавать историю как часть своего Я, как отмечали Кьеркегор, Кассирер и другие, отличает человека ото всех остальных живых существ. Мы уже упоминали утверждение Маурера о том, что способность включать прошлое в причинно-следственные связи настоящего является сутью "ума" и "личности". Ту же мысль образно выражает К.Г. Юнг, который говорит, что отдельный человек как бы стоит на верху пирамиды, держащейся на сознании всех людей, живших до него. Насколько абсурдно представление о том, что история начинается с моих личных исследований или с последнего заседания!

Способность чувствовать свою историю есть способность к осознанию самого себя, то есть способность воспринимать себя одновременно и субъектом, и объектом. При этом человек смотрит на свои представления и установки (а также на установки своей культуры) как на нечто исторически относительное, неважно, касаются ли они религии или науки, или же просто являются психологическими установками, как, например, распространенная в нашей культуре

тенденция высоко ценить соревнование. Некоторые культурологи опираются на представления современной науки как на некую основу, стоя на которой, можно судить о других культурах (как, например, Кардинер). Но совершенно невозможно понять древнюю Грецию или средние века, если не принимать во внимание того, что наши собственные представления также относятся к определенному моменту истории, то есть являются продуктом истории — в той же мере, как и представления людей прошлого.

В этой исторической части книги представлен *динамический* подход, с помощью которого можно занять корректирующую позицию по отношению к особенностям культуры. Это позволяет избежать исторического детерминизма. Культурное прошлое определяет поведение человека до того момента, пока он не начинает его осознавать. Не удивительно, что тут сама собой напрашивается аналогия с психоанализом: поведение пациента определяется его прошлыми переживаниями и установками до тех пор, пока он их не осознает. Благодаря способности осознавать свое прошлое человек может в какой-то мере освободиться от истории, может изменить ее влияние на свою судьбу, может стать не только продуктом истории, но и ее создателем. "Не только история создает человека, — пишет Фромм, — но и человек создает историю. Разрешение этого кажущегося противоречия лежит в сфере социальной психологии. Она описывает, как страсти, желания и тревоги видоизменяются и развиваются под воздействием социального процесса, но одновременно показывает, что энергия людей, обретая конкретные формы, становится, в свою очередь, продуктивной силой, формирующей этот социальный процесс"[71].

Поскольку история развития структуры характера современного человека — тема слишком обширная, я ограничусь лишь одним аспектом, который интересует нас больше всего: рассмотрю лишь стремление к соревнованию. И поскольку проследить за развитием этой тенденции во все периоды истории западного общества невозможно, я начну с эпохи Возрождения, то есть с того периода, когда *формировались* основы нашей эпохи[8]. Мы проследим, как в эпоху Возрождения возник и начал распространяться индивидуализм, как он приобрел характер соревнования и как потом это привело современного человека к отчуждению от окружающих и породило в нем тревогу.

ИНДИВИДУАЛИЗМ ЭПОХИ ВОЗРОЖДЕНИЯ

Такая черта характера западного человека, как индивидуализм, становится понятнее, если рассматривать ее как реакцию на коллективизм средних веков. В средние века, как говорит Буркхард, человек "сознавал себя членом своего

племени, народа, партии, семейства или корпорации, то есть осознавал себя с помощью какой-либо общей категории"[9]. Каждый человек осознавал свое место в экономической структуре гильдии, в психологической структуре семьи, в иерархии феодальных взаимоотношений, а также в моральной и духовной структуре церкви. Каналы для выражения эмоций имели общественный характер: для чувств, связывающих людей воедино, существовали праздники, для выражения агрессивных чувств — такие явления, как крестовые походы. "Все эмоции были помещены в жесткие рамки социальных норм, — пишет Хёйзинга, — эти рамки сдерживали разрушительную силу страсти и жестокости"[10].

Но к четырнадцатому-пятнадцатому векам, как считает Хёйзинга, церковные и общественные иерархические структуры, которые раньше служили каналами для выражения эмоций и переживаний, стали орудиями *подавления* жизненных сил человека. Для последнего этапа средневековья характерно неистовое использование символов, которые становятся как бы самоцелью. Они превратились в форму, лишенную жизненного содержания и оторванную от реальности. Последнее столетие средних веков отмечено депрессией, меланхолией, скептицизмом и сильной тревогой. Эта тревога проявляется в боязни смерти и во всеобщем страхе перед демонами и колдунами[11]. "Достаточно взглянуть на произведения Босха или Грюнвальда, — пишет Манхейм, — чтобы почувствовать крушение средневекового миропорядка, повлекшее за собой появление чувства страха и тревоги. Эта тревога находила символическое выражение в распространенном страхе перед дьяволом"[12]. Индивидуализм эпохи Возрождения отчасти был реакцией на этот вырождающийся коллективизм последнего этапа средних веков.

Новое признание ценности отдельной личности и новые представления о взаимоотношениях человека и природы, которые стали основными мотивами Возрождения, образно представлены в работах Джотто. Многие ученые полагают, что временной отрезок, отделяющий Джотто от его учителя, Чимабуэ, как раз и является началом новой исторической эпохи. Джотто жил в период, который называют "первым итальянским Ренессансом", предшествовавшим эпохе Возрождения[13]. В отличие от символических, неподвижных, смотрящих прямо на зрителя изображений человека в средневековой живописи, у Джотто появляются фигуры, несколько повернутые в сторону и обладающие *самостоятельными движениями*. Живописцы средних веков выражают обобщенные, неземные чувства, относящиеся к определенным типам, Джотто начинает изображать *эмоции конкретных людей*. На его полотнах можно увидеть скорбь, радость, страсть или удивление простых людей в обычной жизни — отца, целующего дочь, или скорбящего человека на могиле своего друга. Художник, получающий удовольствие от изображения простых чувств, включает в свои картины и животных; то наслаждение, с которым Джотто пишет деревья и камни, предвосхищает радость перед простыми формами, которая свойственна худож-

никам последующих веков. Хотя Джотто отчасти сохраняет верность средневековому символизму, в то же время в его живописи появляются новые черты, свойственные эпохе Ренессанса, — *новый гуманизм* и *новый натурализм*.

В средние века человек воспринимался как частица социального организма, в эпоху же Ренессанса личность стала самостоятельным целым, а социальное окружение превратилось в фон, на котором выделяется отдельный человек. Сравнивая Джотто с представителями эпохи Возрождения период ее полного расцвета, можно заметить одну существенную разницу: Джотто ценил простого человека (в этом можно заметить влияние святого Франциска Ассизского), в эпоху же Ренессанса стала цениться *сильная* личность. Именно на эту особенность в ее историческом развитии нам стоит обратить особое внимание, поскольку она является культурной основой для тревоги современного человека.

Радикальные изменения, которые в эпоху Возрождения происходят практически во всех сферах жизни: в экономической, интеллектуальной, географической и политической, — хорошо известны и не требуют описания. Все эти перемены связаны причинно-следственными связями с верой в могущество свободной автономной личности. С одной стороны, сами эти радикальные изменения основывались на новом представлении о человеке, с другой стороны, происходят социальные изменения, в результате которых акцент смещается на проявления силы, инициативы, смелости, знаний и предприимчивости. Социальная подвижность избавляет человека от власти "кастовой" семейной системы средневековья; благодаря своей отваге кто угодно может стать выдающимся человеком, несмотря на свое происхождение. Богатство, появившееся в ходе развития капитализма вслед за расширением торговли, создавало новые возможности для предприимчивых людей и являлось наградой для тех, кто не боялся риска. Высоко поднялся престиж образования и обучения, что было проявлением интеллектуальной свободы и любознательности; странствующий студент, для которого университетом является весь мир, символически показывает взаимосвязь между новым стремлением учиться и свободой движений. Но в то же время знание ценится как способ обретения силы. "Лишь тот, кто изучил все на свете, — говорит как бы от лица того времени Лоренцо Гиберти, художник эпохи Возрождения, — может безбоязненно презирать превратности судьбы"[14].

Политическая нестабильность эпохи Ренессанса, когда одного деспота, управлявшего городом, тут же сменял другой, учила людей свободно использовать силу и власть. Иногда каждому человеку приходилось стоять лишь за себя; способный и смелый человек мог занять высокое положение в обществе.

> "При таких условиях свободная игра честолюбия приобретала необыкновенно сильный импульс. Благодаря своим способностям про-

стой монах мог сделаться Папой, а последний солдат — герцогом миланским. Дерзость, решительность, бесцеремонное нарушение моральных правил были главными орудиями успеха"[15].

Говоря о насилии, которое сопутствовало индивидуализму того времени, Бурхард замечает: "Основной характерный порок той эпохи одновременно создавал ее величие: этим пороком был крайний индивидуализм... Видя торжество эгоизма вокруг себя, человек был вынужден защитить свои права с помощью своей собственной силы"[16].

Для эпохи Возрождения отнюдь не характерна вера в ценность личности самой по себе. Скорее, как мы уже упоминали, ценилась *сильная* личность. Молчаливо предполагалась, что сильный может эксплуатировать слабого и манипулировать им, не чувствуя угрызений совести и не испытывая жалости. Важно помнить, что эпоха Ренессанса, породившая принципы, которые бессознательно усвоили многие люди нашего времени, не была движением масс, ей задавала тон горстка сильных и одаренных личностей.

Представления о *virtu* в эпоху Ренессанса в основном включало в себя смелость и другие качества, необходимые для достижения успеха. "О действиях стали судить на основе успеха; человек, который мог помочь друзьям, устрашить врагов и любыми средствами проложить путь к успеху, считался героем. То, что Макиавелли называл словом "virtu", сохраняет только те из римских "добродетелей" (virtus), которые имеют отношение к смелости, хитрости и личному мастерству человека, добивающегося своей цели, какой бы она ни была"[17]. *Мы можем заметить, как тесно связаны между собой индивидуализм и дух соревнования*. Представления об успехе как о торжестве сильного человека, стремящегося занять важное место в обществе, причем само общество является скорее сценой для его сражения, — все это установило неразрывную связь между успехом и соревнованием. Общество вознаграждало человека, добившегося самореализации вследствие своего превосходства *над* другими людьми.

Вера в могущество свободного человека была в эпоху Ренессанса совершенно сознательной установкой. Леон Альберти, один из таких выдающихся людей, который превосходил окружающих во всем — от гимнастики до математики, — сформулировал как бы лозунг такой сильной личности: "Человек способен совершить все что угодно, если захочет"[18]. Но особенно точно дух Возрождения выразил Пико делла Мирандола, который написал двенадцать книг, где доказывал, что человек является господином своей судьбы. В своей знаменитой "Речи о достоинстве человека" он изображает Бога, обращающегося к Адаму с такими словами:

> “Мы не определили тебе постоянного места обитания и не повелели носить какое-либо определенное обличье... Не связанный тесными оковами, лишь по своей свободной воле, во власть которой я тебя предаю, ты должен сам определить свою природу. Я поставил тебя в середину этого мира, чтобы отсюда тебе было удобнее окинуть взором весь мир. Ты не был создан ни небесным, ни земным, ни смертным, ни бессмертным, дабы ты сам мог стать собственным свободным творцом и ваятелем и придать себе такую форму, какую захочешь. Тебе дана власть опуститься ниже и уподобиться грубейшим созданиям. Тебе дана власть тянуться к высшему, устремиться к Божественному — с помощью твоего разума”.

Такое представление о силе человека и о его свободе двигаться в любом избранном направлении является, по выражению Саймондса, “откровением духа времени”[19]. Нет пределов возможностям человека, если только он, как говорил Микеланджело, способен “верить в самого себя”. Сознательным идеалом того времени был *l'uomo universale*, многосторонний человек, полностью реализовавший свои способности.

Но нет ли у такого “чудесного нового мира” своей негативной стороны? Клинический опыт говорит нам, что подобную уверенность в себе должно уравновешивать нечто противоположное. Можно заметить, что на менее осознанном уровне под оптимизмом и верой в себя в людях эпохи Ренессанса живет *отчаяние и новое чувство тревоги*. Эти скрытые чувства, которые выходят на поверхность лишь к концу эпохи Возрождения, легко заметить у Микеланджело. На сознательном уровне Микеланджело прославляет индивидуализм и готов принять одиночество, которое тот за собой влечет. “У меня нет никакого друга, и мне не нужны друзья, — пишет он. — Тот, кто следует за другими, никогда не окажется впереди, а тот, кто не может полагаться на свои способности, не получит пользы от трудов других людей”[20]. Это ничуть не похоже на слова Одена:

> ... ибо Эго — лишь сон,
> Пока не назвал его кто-то по имени.

Но в живописи Микеланджело можно увидеть напряженность, конфликт, которые являются противовесом для чрезмерного индивидуализма того времени. В его фресках в Сикстинской капелле ощущается беспокойство и волнение. Человеческие фигуры Микеланджело, по словам Саймондса, “дышат странным и страшным беспокойством”. Художники Возрождения стремились снова вернуть дух классической Греции, но, как замечает Саймондс, между “уравновешенным спокойствием” Фидия и волнением Микеланджело огромная разница[21].

Почти все люди, изображенные Микеланджело, на первый взгляд кажутся сильными и торжествующими, но если приглядеться внимательнее, у них *расширенные глаза, что является признаком тревоги*. Мы ожидаем увидеть испуг на его фреске "Осужденные, ужасающиеся о своем падении", но удивительно то, что подобное испуганное выражение, хотя не столь ярко выраженное, свойственно и другим человеческим фигурам, нарисованным на стенах Сикстинской капеллы. Можно подумать, художник хочет продемонстрировать, что это внутреннее напряжение присуще не только его времени, но и ему самому как сыну своей эпохи: на автопортрете Микеланджело глаза опять-таки сильно расширены, что является типичным признаком настороженности. Можно найти такую же скрытую зарождающуюся тревогу за сознательными идеалами у многих художников Возрождения (возьмем, например, гармоничных людей, изображенных Рафаэлем). Но именно Микеланджело, проживший долгую жизнь, перерос юношеские мечты Ренессанса и видел верхнюю точку развития новой эпохи. Благодаря своему гению и глубине восприятия он выразил свое время лучше, чем его предшественники. Скрытые тенденции той эпохи также нашли в его творчестве свое ясное выражение. Человеческие фигуры Микеланджело можно считать символом как сознательных идеалов, так и "подводного течения" Ренессанса; они выглядят сильными победителями, всесторонне развитыми людьми — и одновременно напряжены, взволнованы и тревожны.

Важно заметить, что скрытое напряжение и отчаяние присутствует в работах тех людей, которые достигли *успеха* в соревновании с другими людьми. Поэтому их тревогу нельзя рассматривать как проявление фрустрации на пути к достижению успеха. Скорее, как я полагаю, она связана с *двумя прямыми следствиями крайнего индивидуализма: с психологической изоляцией и с потерей коллективных ценностей*.

Эти две черты крайнего индивидуализма эпохи Ренессанса описывает Фромм: "Создается впечатление, что новая свобода принесла с собой две вещи: увеличила ощущение своей силы и одновременно усилила чувство одиночества, сомнение, скептицизм, в результате чего родилась тревога"[22]. Одним из симптомов скрытых психологических тенденций стала, по выражению Бурхарда, "болезненная жажда славы". Иногда жажда славы доходила до того, что человек совершал перед публикой убийство или еще какой-либо антисоциальный поступок, возмущавший общественное мнение, в надежде, что потомки не забудут его имени[23]. Это свидетельствует об одиночестве и неполноценности взаимоотношений между людьми и о сильнейшей потребности найти признание окружающих, хотя бы путем агрессивного действия против них. Останется ли о человеке добрая или худая память — подобный вопрос не был самым главным. Это отображает одну характерную черту индивидуализма, которую можно обнаружить и в экономической жизни нашего времени: агрессия, на-

правленная на других, является способом добиться их признания. Иногда подобным образом ведет себя одинокий ребенок, который совершает антисоциальный поступок, чтобы получить заботу и признание — хотя бы в извращенной форме.

Честолюбивое стремление к соревнованию отразилось на *отношении человека к самому себе*. В результате естественного психологического процесса отношение человека к другим людям превращается в его отношение к самому себе. Отчуждение от других приводит к отчуждению от самого себя. Манипулирование другими людьми ради увеличения своей власти и богатства (например, дворяне и бюргеры) приводит к тому, что "это отравляет отношение человека к самому себе, разрушает чувство безопасности и веру в себя. Свое собственное Я, подобно окружающим людям, превращается в объект манипуляций"[24]. Кроме того, *самооценка* человека попадает в зависимость от достижения успеха в соревновании с другими. Успех приобретает безусловный вес — "безусловный" в том смысле, что от него зависит как социальная ценность человека, так и его уважение к самому себе. Так зарождается *навязчивое стремление к успеху в социальном соревновании, свойственное современным людям*. Кардинер описывает проблемы современного человека так:

> "Западный человек начинает испытывать тревогу по поводу успеха, который превратился в форму самореализации; так средневекового человека мучила мысль о спасении. Но в отличие от человека, ищущего спасения, современный человек стоит перед гораздо более трудной задачей. У него есть обязанность, и если он не способен с нею справиться, возникает не столько социальное неодобрение и презрение, сколько презрение к самому себе, чувство неполноценности и безнадежности. Успех есть цель, стремясь к достижению которой невозможно найти удовлетворение. Желание успеха по мере его достижения не снижается, а, наоборот, вырастает. Как правило, успех используется для того, чтобы получить власть над окружающими"[25].

Кардинер объясняет возникновение беспокойства по поводу личного успеха тем, что изменилась система наград и наказаний: средневековый человек ожидал "потусторонней", посмертной награды, в то время как человек эпохи Возрождения был озабочен наградами и наказаниями здесь и теперь. Я согласен с тем, что в эпоху Ренессанса люди стали придавать большее значение ценностям земного мира или возможности получать удовлетворение в настоящем. Это можно увидеть уже у Боккаччо или на полотнах Джотто с его гуманизмом и натурализмом. Но еще большее впечатление на меня производит тот факт, что в средние века человек ожидал награды за свои корпоративные добродетели, то есть за участие в жизни семьи, феодальной группы или церкви, а в эпо-

ху Возрождения награда всегда представлялась результатом стремлений отдельного человека, соревнующегося со своей группой. Страстное желание славы в культуре Ренессанса представляет собой поиск посмертной награды в *этом* мире. Но стоит обратить внимание на то, что сама награда носит отпечаток *индивидуализма*: человек завоевывает славу и память потомков потому, что он превзошел других, *выделился* из среды своих ближних.

Как считает Кардинер, в религиозном обществе средних веков представления о посмертной награде и наказании помогали контролировать агрессию и придавали каждому человеку чувство ценности своего Я. Когда система загробного воздаяния потеряла свое влияние, усилился акцент на награде по эту сторону жизни, важнее стала забота о социальном благополучии (престиж, успех). Человеческое *Я* потеряло свою потустороннюю ценность, теперь оно начинает искать свою ценность в успехе. Я думаю, что Кардинер отчасти прав, когда он, например, говорит о воздаянии в этой жизни, которое стало центром внимания человека эпохи Ренессанса и современного человека. Но если суть дела заключается лишь в том, *когда* человек получает награду — после смерти или в здешнем мире, — картина получается слишком примитивной, и мы видим лишь один аспект этой сложной проблемы. Возьмем в качестве примера Боккаччо: в духе эпохи Ренессанса он прославляет поиск удовлетворения в настоящем, но в то же время он убежден, что надличная сила, *фортуна*, хочет помешать человеку, который ищет удовольствия. Но важно то, что смелый человек, по мнению Боккаччо, способен перехитрить *фортуну*. *И именно убеждение в том, что человек получает награду с помощью своей собственной силы, кажется мне самой главной характеристикой Ренессанса.* Можно взглянуть на ту же проблему иначе: то значение, которое в последние века приобрел успех, невозможно объяснить просто перемещением воздаяния из потустороннего мира в посюсторонний, поскольку вера в загробное воздаяние сохранялась на протяжении почти всего периода истории от Возрождения до наших дней. До девятнадцатого века люди, как правило, не ставили под сомнение вопрос о бессмертии (Тиллих). Поэтому важнейшим аспектом культуры нового времени был не вопрос о том, *когда* человек получает воздаяние, но вопрос о *соотношении награды и личного усилия*. Добрые дела, за которые человек предполагал получить награду в вечности, это те же самые дела, которые в этой жизни награждались личным экономическим успехом, а именно: прилежная работа и следование нормам буржуазной морали.

Нет необходимости подробно описывать положительные аспекты индивидуализма, появившегося в эпоху Ренессанса, в частности, те новые возможности для самореализации человека, которые он открывал, — поскольку они стали сознательными и бессознательными основами, на которых строится современная культура. Менее очевидны негативные аспекты индивидуализма, именно они имеют непосредственное отношение к теме этой книги. К негативным

аспектам можно отнести следующие особенности: (1) неразрывная связь индивидуализма с соревнованием, (2) на первом месте стоит сила отдельного человека, противопоставляемая коллективным ценностям, (3) личный успех в соревновании постепенно становится безусловной ценностью, (4) психологические последствия таких изменений, которые можно было наблюдать в эпоху Возрождения и которые в более тяжелой форме коснулись людей в девятнадцатом и двадцатом веках. К таким психологическим последствиям можно отнести *отчуждение человека от окружающих людей и тревогу*.

Говоря о тревоге, вызванной появлением индивидуализма в эпоху Ренессанса, я называл ее "зарождающейся", поскольку в то время не было явной сознательной тревоги. В период Ренессанса можно было встретить лишь тревогу в форме симптома. Мы могли видеть на примере Микеланджело, что он сознательно принимал свое одиночество, но не тревогу. В этом отношении существует огромная разница между одиноким человеком пятнадцатого-шестнадцатого века и человеком девятнадцатого или двадцатого веков, который, подобно Кьеркегору, *осознает тревогу, вызванную отчуждением от других людей*. В эпоху Возрождения перед человеком было открыто широкое поле деятельности, поэтому одиночество и связанная с ним тревога оставались как бы нераскрытой темой. Человек того времени, если он испытывал разочарование в какой-то сфере, всегда мог переключить свое внимание на новое поле деятельности. Это свидетельствует о том, что то время было *началом*, а не окончанием нового исторического периода.

Таким образом, в период Ренессанса перед западной культурой была поставлена сложная задача: *каким путем должно пойти развитие межличностных взаимоотношений (психологических, экономических, этических и т.д.), как сочетать межличностные ценности с ценностями индивидуальной самореализации? Разрешение этого вопроса могло бы освободить членов общества от последствий крайнего индивидуализма: от ощущения отчужденности и сопутствующей тревоги*.

СОРЕВНОВАНИЕ В ЭКОНОМИКЕ

В нашем обществе стремление к соревнованию еще более усилилось в связи с экономическими изменениями, начавшимися в эпоху Ренессанса. Распад средневековых гильдий (при которых соревнование было невозможно) положил начало суровому экономическому соревнованию. Оно является основной характеристикой современного капитализма и индустриализма. Поэтому нам

важно понять, как личное стремление к соревнованию, характерное для современного человека, связано с этими экономическими изменениями. Мы воспользуемся идеями Ричарда Тоуни, который размышлял об экономических изменениях, начавшихся в эпоху Ренессанса, и уделял особое внимание психологическому значению индустриализма и капитализма. В данном разделе мы сможем увидеть, как претворялись в жизнь принципы, зародившиеся в эпоху Ренессанса.

Современный индустриализм и капитализм складывались под воздействием многих факторов, но с психологической точки зрения наиболее важную роль играли новые представления о силе свободной личности. Современный индустриализм и капитализм основываются на представлении о том, что человек "имеет право" накапливать богатства и использовать их в качестве своей силы. Тоуни указывает, что личная выгода и "естественное стремление" к расширению своей власти получили почетный статус и были признаны законными экономическими стимулами. Индустриализм, особенно в течение девятнадцатого и двадцатого веков, основывался на "*отказе признавать первенство любых авторитетов [сюда входят и общественные ценности] над индивидуальным разумом*"[26]. Это "давало человеку свободу следовать своим собственным интересам, честолюбивым стремлениям или аппетитам, не подчиняясь какому-то общему для всех закону"[27]. В этом смысле современный "*индустриализм является извращением индивидуализма*"[28].

Такой "экономический эготизм", как его называет Тоуни, основывался на предположении, что когда люди свободно следуют своим личным интересам, это автоматически создает гармонию во всем обществе. Это предположение помогало устранить тревогу, вызванную отчуждением одних групп от других и враждебными взаимоотношениями в обществе, в котором происходит экономическое соревнование. Человек, участвующий в социальном соревновании, мог верить, что, расширяя сферы своего влияния, он приносит пользу обществу. С прагматической точки зрения это представление в основном было верным. Действительно, рост индустриализма заметно облегчал удовлетворение материальных потребностей всех членов общества. Но в некоторых других отношениях, особенно на поздних стадиях при появлении монополистического капитализма, такое развитие экономики нарушало отношение человека к самому себе и его взаимоотношения с окружающими.

Психологические последствия такого экономического индивидуализма не проявлялись во всей своей полноте до середины девятнадцатого века. Одним из психологических следствий индустриализма, особенно на его поздних фазах, стало то, что *труд потерял свой внутренний смысл*. Труд стал просто "работой", где критерием ценности является не само созидательное действие, но сравнительно случайный аспект труда — зарплата. Это изменило как соци-

альный статус человека, так и его самоуважение: основным критерием ценности становится не сам продуктивный труд (удовлетворение от такого труда естественным образом повышает веру в свои силы и поэтому является реалистичной основой для снижения тревоги), а приобретение богатства.

В индустриальной системе важнейшей ценностью становится увеличение богатства. Это еще одно психологическое последствие индустриализма: *богатство становится общепризнанным критерием престижа и успеха*, "основанием для общественного уважения", как говорит Тоуни. Увеличение богатства неизбежно предполагает соревнование; успех тут заключается в том, что ты богаче окружающих; неважно, становятся ли беднее другие люди или сам человек становится богаче, — то и другое имеет одинаковый смысл. Как считает Тоуни, рассматривающий проблему с экономической точки зрения, отождествление успеха с приобретением богатства порождает порочный круг. Позже мы увидим, что к такому же выводу можно прийти и с точки зрения психологии. Всегда сохраняется вероятность, что соседи или конкуренты будут богаче, чем ты, поэтому человек никогда не чувствует себя в полной безопасности и у него *все время сохраняется желание увеличивать свое богатство*. Линд и Линд, изучавшие жителей Мидлтауна, в главе "Почему они так много работают?" пишут: "Как предприниматели, так и рабочие стараются изо всех сил зарабатывать как можно больше денег, чтобы их доходы соответствовали еще более быстрому росту их субъективных потребностей"[29]. Можно не без оснований предположить, что эти "субъективные потребности" прямо связаны с соревнованием, то есть с желанием "не отставать от семьи Джонсов".

Важно заметить, что деньги, ставшие стандартным критерием успеха, не имеют отношения к удовлетворению насущных потребностей или возможности получать большее удовольствие. Скорее деньги являются просто знаком силы человека, доказательством его успеха в достижении цели и его внутреннего достоинства.

Современный индивидуализм, хотя и основывается на вере в силу свободной личности, в экономической жизни привел к тому, что все больше людей вынуждены работать, используя чужую собственность (капитал), принадлежащую немногочисленным владельцам. Не удивительно, что подобная ситуация порождает чувство неуверенности — не только потому, что человек имеет ограниченный контроль над достижением успеха, но и потому, что сам работник во многом лишен возможности выбирать себе работу. Тоуни пишет: "Потребность чувствовать себя защищенным — это одна из фундаментальных потребностей человека, и можно предъявить нашей цивилизации серьезное обвинение в том, что большинство людей не чувствуют себя в безопасности"[30]. *Таким образом, современная экономика, особенно на стадии монополистического капитализма, противоречит свободе личного усилия, то есть той основе, на которой стоят индустриализм и капитализм.*

Но, как указывает Тоуни, концепция индивидуализма настолько глубоко проникла в нашу культуру, что множество людей держатся за нее, несмотря на то, что она противоречит реальности. Когда люди, принадлежащие к среднему классу, чувствуют тревогу, они удваивают свои усилия, чтобы обрести безопасность на основе культурных представлений об индивидуальном праве (праве собственности), то есть занимаются накоплением, вкладывают деньги, получают ренту и так далее. *Тревога в этом классе общества нередко заставляет людей еще сильнее поддерживать индивидуализм, который отчасти является причиной их чувства незащищенности*[31]. "Жажда обрести безопасность настолько сильна, что именно те люди, которые больше всех страдают от злоупотребления собственностью [и от представлений о праве собственности, основанных на индивидуализме], терпят эти злоупотребления и даже их защищают. Они как бы боятся, что скальпель, отсекающий мертвые ткани, может задеть живые"[32].

Еще одно ценное наблюдение Тоуни касается революций: он говорит, что революции, с помощью которых люди стремились улучшить положение среднего и низшего классов общества (как было, например, в восемнадцатом веке), основывались все на тех же представлениях, которые разделяли и правящие классы, то есть на неприкосновенности индивидуальных прав, в частности права на собственность. Эти революции расширили социальную группу людей, обладающих такими правами. Но, по мнению Тоуни, революции основывались на той же ложной предпосылке о том, что индивидуальная свобода увеличивать свое богатство и влияние стоит выше всех других социальных функций. Это замечание очень важно, оно понадобится нам ниже, когда мы попытаемся ответить на вопрос: есть ли какая-то существенная разница между революциями и социальными изменениями, произошедшими на протяжении новой истории, и теми революциями и переворотами, которые происходят в настоящее время?

Как считает Тоуни, в индивидуализме, который лежит в основе экономического развития с эпохи Ренессанса, утрачена одна очень важная вещь: в нем потеряно представление о *социальном смысле труда и собственности*. Такой индивидуализм "не может объединять людей, поскольку обычно людей объединяет обязанность служить общим целям. Но индивидуализм отвергает эту обязанность, поскольку по своей сущности он опирается на право, не зависящее от служения другим"[33]. Это согласуется с гипотезой настоящей книги о том, что *индивидуализм, носящий характер соревнования, мешает человеку чувствовать связь с другими людьми, а недостаток межличностных связей играет важнейшую роль в возникновении тревоги современного человека*.

Но до девятнадцатого-двадцатого века противоречия индустриального экономического развития удавалось сдерживать и контролировать. Тоуни приводит несколько объяснений этому факту. Во-первых, раньше казалось, что индуст-

риализм может расти безгранично. Во-вторых, эффективную работу экономической системы поддерживали голод и страх работников. Но когда стало ясно, что капитализм на монополистической фазе противоречит своим собственным основам — свободе личности, — а с появлением в девятнадцатом-двадцатом веке профсоюзов уменьшился страх и голод работников, противоречия экономической системы, основанной на индивидуализме, вышли наружу.

ФРОММ: ОДИНОЧЕСТВО СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Теперь обратимся к двум авторам, писавшим о психологическом и культурологическом смысле этих изменений: я говорю об Эрихе Фромме и Эбрахаме Кардинере. Фромм прежде всего обращает внимание на психологическое одиночество современного человека, которое сопутствует свободе личности, появившейся в эпоху Возрождения[34]. Особенно убедительно он пишет о взаимосвязи такого одиночества с изменением экономики общества. Фромм показывает, что “некоторые факторы современной индустриальной системы, особенно на монополистической стадии ее развития, порождают человека, которому свойственно ощущение бессилия и одиночества, тревога и неуверенность”[35]. Очевидно, что ощущение одиночества — двоюродный брат тревоги. Если говорить точнее, чувство одиночества, когда оно превышает какой-то пороговый уровень, неизбежно порождает тревогу. Поскольку люди развиваются в социальной среде, проблема, которую исследует Фромм, состоит в следующем: как человек, обретший свободу, устанавливает (или не может установить) связь с другими людьми? Подобным образом Кьеркегор, размышляя в девятнадцатом веке над проблемой тревоги, опирался на такие понятия, как индивидуальность, свобода и одиночество.

Прежде всего, необходимо обратить внимание на представление Фромма о *диалектической* природе свободы. У свободы всегда есть два аспекта: негативный аспект, то есть свобода *от* ограничений и авторитетов, но также и позитивный, который выражается вопросом: будет ли человек использовать эту свободу *для* установления новых взаимоотношений? Чисто негативная свобода ведет к изоляции человека от окружающих.

Диалектическая природа свободы проявляется и в развитии каждого ребенка, и в филогенезе структуры характера данной культуры, например, в развитии характерных особенностей современного западного человека с эпохи Возрождения. В начале жизни ребенок привязан к своим родителям “первичными связями”. В процессе своего роста он становится свободнее, преодолевая зави-

симость от родителей, — этот процесс называется индивидуацией. Но индивидуация несет в себе угрозу, потенциальную или актуальную: первоначальное единство нарушается, ребенок постепенно разрывает первичные связи и начинает понимать, что он — отдельное существо, что он одинок.

> “Отделение от мира, который по сравнению с индивидуальным существованием кажется гораздо более сильным и могущественным, а иногда — пугающим и опасным, вызывает чувство беспомощности и тревоги. Пока человек был составной частью этого мира, пока он не действовал самостоятельно и не осознавал своих возможностей и обязанностей, у него не было причин бояться”[36].

Чувство отчуждения от других и сопутствующую тревогу невозможно переносить слишком долго. В идеале человек, ставший самостоятельным, устанавливает новые позитивные взаимоотношения на основе своих способностей; во взрослом возрасте это выражается в любви и продуктивной работе. Но в реальности эта непростая проблема никогда не решается окончательно, свобода сохраняет свою диалектику на каждом этапе роста. Перед человеком постоянно стоит вопрос, что он должен делать. Надо ли устанавливать новые позитивные взаимоотношения или же стоит пожертвовать свободой, чтобы избежать одиночества и тревоги? Надо ли снова устанавливать отношения зависимости или же следует находить всевозможные компромиссные решения, которые снижают тревогу (“невротическое поведение”)? Ответы на эти вопросы имеют решающее значение для развития личности.

Ту же диалектику свободы можно наблюдать на уровне культуры. Индивидуализм эпохи Ренессанса дал свободу *от* средневековых авторитетов и правил — свободу от религиозных, экономических, социальных и политических ограничений. Но в то же время свобода разорвала те связи, которые давали человеку чувство безопасности и связывали его с другими людьми. Этот разрыв, как говорит Фромм, “неизбежно должен был повлечь за собой глубокое чувство неуверенности и бессилия, породить сомнения, одиночество и тревогу”[37].

Свобода от средневековых ограничений в экономической сфере, — когда гильдии перестали регулировать рыночные отношения, запрет на ростовщичество был снят и началось накопление богатства, — была одновременно и выражением нового индивидуализма, и его мощной поддержкой. Теперь человек мог посвятить свою жизнь экономическому накоплению, насколько позволяли его способности (и удача). Но эта экономическая свобода усилила отчуждение человека от окружающих и подчинила его новым силам. Теперь существованию человека “начали угрожать безличные силы — капитал и рынок. Его взаимо-

отношения с другими людьми стали враждебными и отчужденными, поскольку каждый другой человек является потенциальным соперником; человек теперь свободен — то есть одинок, отчужден и настороженн, поскольку со всех сторон его подстерегают опасности”[38].

Особенно важно понять, как изменения повлияли на средний класс, — не только потому, что эта группа постепенно становится наиболее важной, но и потому, что проблема невротической тревоги в современной культуре в особой мере касается среднего класса. Сначала о накоплении думали лишь некоторые из наиболее властных капиталистов эпохи Возрождения, затем эта забота постепенно охватила горожан, представителей среднего класса. В шестнадцатом веке средний класс оказался между двумя силами — между очень богатыми людьми, которые постоянно демонстрировали свое богатство и власть, и людьми крайне бедными. Хотя представителей среднего класса и пугали идущие в гору капиталисты, их также беспокоило соблюдение законов и социального порядка. Можно сказать, что они разделяли те представления, которые породили новый капитализм. Поэтому ненависть, которую испытывали люди среднего класса, оказавшиеся в тревожной ситуации, не выражалась в открытых бунтах, как, например, у крестьян центральной Европы. Агрессия в среднем классе в основном вытеснялась и принимала форму благородного негодования и чувства обиды. Известно, что вытесненное враждебное отношение усиливает тревогу[39], поэтому такая интрапсихическая динамика порождала тревогу у представителей среднего класса.

Один из способов уменьшить тревогу — кипучая деятельность[40]. Человек оказался перед дилеммой: с одной стороны он чувствовал свое бессилие перед безличными экономическими силами, с другой — сохранял теоретическое убеждение, что с помощью личного усилия можно достичь очень многого, и эта дилемма порождала тревогу. Одним из симптомов подобной тревоги была избыточная активность. Действительно, начиная с шестнадцатого века, люди стали придавать огромное значение труду, и с психодинамической точки зрения это можно объяснить стремлением избавиться от тревоги. Труд стал самостоятельной ценностью, не зависящей от его созидательного характера или от общественной пользы. (В кальвинизме успех в работе, хотя и не давал спасения, считался видимым знаком того, что человек находится среди избранных.) Кроме того, стали больше цениться время и порядок. Как писал Фромм по поводу человека шестнадцатого столетия: “Стремление постоянно трудиться стало одним из важнейших факторов производства, этот фактор сыграл не менее важную роль в развитии современной индустриальной системы, чем паровая машина или электричество”[41].

Тревога и рыночные отношения

Все эти изменения, разумеется, отразились на формировании структуры характера современного западного человека. Поскольку первостепенное значение приобрели рыночные ценности, люди также стали цениться наподобие товара, который можно покупать и продавать. Достоинство человека стало товарной ценой, неважно, что выставлено на продажу — его умения или его "личность". Коммерческая оценка (или, точнее, обесценивание) человека и вытекающие отсюда последствия великолепно и с глубоким пониманием выразил У. Х. Оден в своей поэме "Эпоха тревоги". Когда молодой герой поэмы размышляет о том, как найти себе хорошую профессию, другой персонаж говорит:

> ... Ты тоже вскоре
> Угомонишься и поймешь,
> Что ты — товар для рынка, ширпотреб
> С подвижною ценой или торговец,
> Послушный покупателю...[42]

Рыночная стоимость начинает управлять самооценкой человека, так что вера в себя или "ощущение себя" (чувство идентичности своего Я) во многом отражают мнение других, и в данном случае "другие" олицетворяют собой рынок. Таким образом, экономические процессы последних веков привели не только к отчуждению человека от окружающих, но и к "самоотчуждению" — к отчуждению от самого себя. Чувство одиночества и тревоги возникает не только из-за того, что человек вынужден вступить в соревнование с ближними, но и потому, что он испытывает внутренний конфликт, касающийся ценности своей личности. Фромм прекрасно говорит об этом:

> "Поскольку современный человек ощущает себя одновременно и продавцом, и выставленным на продажу товаром, его самоуважение зависит от факторов, которые находятся вне его контроля. Если он "преуспевает", значит он ценен; если нет — значит его ценность мала. Без сомнения, это ставит под угрозу чувство защищенности. Если человек ощущает, что его ценность определяется прежде всего не человеческими качествами, а успехом в соревновании на рынке, где все подвержено постоянным переменам, в этом случае его уважение к себе нестабильно, и ему приходится постоянно требовать подтверждения своей ценности от других людей"[43].

В такой ситуации человек неустанно стремится к "успеху", поскольку это основной способ повышения самооценки и снижения тревоги. И любая неудача в соревновании угрожает разрушить ложную систему самоуважения — лож-

ную, но единственную, которой располагает современный человек. Разумеется, это вызывает сильное чувство беспомощности и неполноценности.

По мнению Фромма, на стадии развития монополистического капитализма процесс обесценивания личности стал еще более явным. Не только рабочие, но и мелкие предприниматели, чиновники и даже потребители все более *обезличиваются*. Каждый человек становится винтиком в технической машине, которая слишком сложна, чтобы ее можно было хотя бы понять, не говоря уже о том, чтобы ею управлять. Теоретически существует свобода выбирать ту или иную работу или покупать тот или иной товар, но это негативная свобода, свобода выбора машины, в которой человек все равно становится винтиком. "Рынок" продолжает действовать, приводимый в движение безличными силами, которые находятся вне контроля обычного человека. Конечно, профсоюзы или союзы потребителей пытаются сопротивляться такому ходу экономики, но их усилия лишь смягчают безличный характер экономической машины, не изменяя его сути.

Способы бегства

Разумеется, у людей появляются различные "способы бегства" из ситуации отчуждения и тревоги. По мнению Фромма, самый распространенный в нашей культуре способ бегства — это *механический конформизм*. Человек "стремится целиком и полностью соответствовать требованиям культуры, он становится таким же, как все, и таким, каким его ожидают видеть"[44]. За конформизмом стоит убеждение, что "человек, отказывающийся от своего Я и становящийся механизмом, подобным миллиону механизмов вокруг него, не должен испытывать одиночества и тревоги"[45]. Подобный тип конформизма становится понятнее, если мы вспомним о диалектической природе свободы. В нашей культуре очень сильно развит негативный аспект свободы, то есть свобода от внешних авторитетов, стоящих над личными убеждениями, верованиями и представлениями, но в результате лишь увеличивается психологическая и духовная пустота. Поскольку отчуждение, последовавшее за свободой от авторитетов, не могло продолжаться долго, место свергнутых авторитетов заняли их заместители, "анонимные авторитеты", по выражению Фромма, такие как общественное мнение или здравый смысл.

Современный человек получил свободу поклоняться тому, что он сам выбирает. Но, добавляет Фромм, "хотя это была великая победа над церковью и государством, которые раньше не позволяли человеку следовать велениям своей

совести, мы плохо представляем себе обратную сторону этого процесса — в результате человек утратил внутреннюю способность верить во что бы то ни было, если предмет его веры не утвержден естественными науками"[46]. "Внутренние ограничения, навязчивые побуждения, страхи", заполняющие пустоту, оставленную негативной свободой, создают мощную мотивацию для безличного конформизма. Человек стремится к конформизму, пытаясь убежать от одиночества и тревоги, но достигает противоположного результата — становится конформистом, отказываясь от своей автономии и силы, и потому делается еще беспомощнее и еще тревожнее.

Фромм описывает и другие пути бегства от одиночества — садомазохизм и стремление к разрушению. Хотя садизм и мазохизм проявляются как стремление причинить боль или испытать боль от другого человека, по своей сути они являются формой симбиотических взаимоотношений, с помощью которых человек преодолевает одиночество и устанавливает тесную связь с другими. "Все различные формы мазохизма преследуют одну и ту же цель: *избавиться от своего Я, потерять себя*, иными словами, *сбросить с себя бремя свободы*"[47]. Кроме того, в мазохизме мы видим стремление человека преодолеть чувство беспомощности, став частицей "большей" силы. Стремление к разрушению (этот феномен наиболее ярко проявляется в таких социально-политических движениях, как фашизм) также выражает желание избавиться от невыносимого чувства беспомощности и одиночества. Подобные феномены станут понятнее, если мы вспомним о взаимосвязи тревоги (в данном примере тревога рождается из одиночества) и агрессии. Мы уже говорили о том, что тревога вызывает чувство ненависти, а стремление к разрушению есть одно из проявлений этого чувства.

Фашизм представляет собой сложное социально-экономическое явление, но очевидно, что психологический аспект этого феномена невозможно понять, если не принимать в расчет тревогу. Особенно важную роль в данном случае играют некоторые аспекты тревоги — чувство одиночества, своей незначительности и бессилия. Общеизвестно, что фашизм начинался с нижнего слоя среднего класса. Анализируя происхождение фашизма в Германии, Фромм описывает ощущение бессилия, которое испытывали представители среднего класса после экономической депрессии 1929 года. "Многие люди почувствовали, что они ничего не значат и ничего не могут сделать. Подобное ощущение, как мы показали, вообще свойственно людям, живущим в период монополистического капитализма"[48]. Этот класс чувствовал не только экономическую, но также и психологическую незащищенность, поскольку авторитеты прошлого — монархия и семья — были утеряны. Авторитарный фашизм с присущими ему садомазохизмом и стремлением к разрушению играл ту же роль, что и невротический симптом, — фашизм помогал преодолеть ощущение бессилия и отчуждения от людей и защищал от тревоги[49]. Если сравнить фашизм с невро-

тическим симптомом, то можно сказать, что фашизм — это невротическая форма общественных связей.

Я полагаю, что основной недостаток рассуждений Фромма — недооценка биологической природы человека; если он и упоминает о данном аспекте, для него это не более чем формальность. Как пример можно привести следующее его высказывание: "Природа человека, его страсти и тревоги являются продуктом культуры..." Я бы на это ответил: "Нет, природа человека, его страсти и тревоги не есть продукт культуры, но продукт *как* биологии, откуда берут начало агрессия, враждебность, тревога и т.д., *так и* культуры, которая направляет или смягчает проявление этих биологических свойств". В этом смысле критики Фромма (из них первое место занимает Маркузе) правы, когда называют Фромма ревизионистом. Но, тем не менее, ранние книги Фромма содержали новые и глубокие идеи, которые оказали огромное влияние на мышление в Соединенных Штатах. Выше я в основном опирался на книгу Фромма "Бегство от свободы". Его работа "Человек за себя", хотя во многом она является развитием идей Хайдеггера, также представляется мне достаточно важной, и отчасти я использовал и ее.

КАРДИНЕР: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ ЧЕЛОВЕКА В ЗАПАДНОЙ КУЛЬТУРЕ

Кардинер проанализировал жизнь обитателей Плейнвилля, небольшого городка, расположенного на Среднем Западе в сельской местности, и сделал выводы о том, как происходит психологический рост человека западной культуры. Его исследование представляет собой ценный подход к культурологическим истокам тревоги, отличающийся от подхода Фромма. Кардинер сосредоточил свое внимание на *базовой структуре личности* западного человека, которая, по его мнению, за последние 2000 лет изменилась незначительно, Фромма же интересует *структура характера* западного человека *в конкретный исторический период*. На примере жизни жителей Плейнвилля Кардинер описывает процесс психологического роста человека, порождающий тревогу, и кратко говорит о том, как этот специфический для западного человека процесс проявляется в истории западных людей[50].

Кардинер обнаружил у обитателей Плейнвилля явные проявления тревоги и враждебные взаимоотношения. У жителей города доминировало стремление к достижению социального престижа. Процесс соревнования, ведущего к достижению этой цели, с одной стороны, позволял людям обрести чувство собствен-

ной ценности, с другой же стороны, влек за собой потерю уважения к себе, чувство неполноценности и неудачи. Кардинер задает следующие вопросы: как стремление к престижному положению в обществе стало доминирующей целью, почему достижение этой цели неизбежно предполагает соревнование, почему это порождает тревогу и враждебные взаимоотношения? Чтобы ответить на эти вопросы, было необходимо выявить общие закономерности процесса психологического роста, свойственные жителям Плейнвилля.

Первой особенностью индивидуального роста жителя Плейнвилля — и, как обобщает Кардинер, вообще человека западной культуры — являются сильные эмоциональные взаимоотношения с матерью. Если сравнить жизнь ребенка в примитивных культурах с жизнью ребенка в Плейнвилле, то второй получает гораздо больше материнской заботы и защиты. Родители в значительной степени удовлетворяют его эмоциональные потребности. Это закладывает у ребенка основы для чувства собственной ценности. Такое благоприятное эмоциональное развитие в раннем детстве способствует образованию как сильного Эго, так и сильного Супер-Эго, при этом происходит процесс идеализации родителей. Хотя тесные взаимоотношения с матерью могут привести к развитию пассивности и чрезмерной эмоциональной зависимости, когда позже человек будет переживать кризисы, обычно влияние этих факторов конструктивно, они закладывают надежные основы для развития личности.

Вторая же характеристика психологического развития — *установка табу* с помощью дисциплины, которую прививают родители. С точки зрения Кардинера, эти табу относятся главным образом к сексуальности и опрятности при пользовании туалетом. Этот фактор препятствует психологическому росту, который был начат так конструктивно. У ребенка появляются сомнения в родительской заботе и удовлетворении эмоциональных потребностей, которые культивировались с помощью этой заботы. Раньше ребенок мог получать удовольствие от того, что Кардинер называет "функцией расслабления", теперь эта возможность подавляется. Подобный конфликт может привести к нескольким последствиям. Отнятая возможность получать удовольствие может вызвать чувство *ненависти*. Агрессивные чувства могут быть направлены на родителей — в этом случае они обычно вытесняются тем сильнее, чем интенсивнее чувство. Или же у ребенка развивается враждебное отношение к братьям и сестрам, которые представляются ему соперниками, поскольку они также претендуют на эмоциональную поддержку родителей. Ребенок привык получать такую поддержку, но тут она оказалась под угрозой. Поскольку удовлетворение эмоциональных потребностей ассоциируется прежде всего с родителями (особенно с матерью), тревога, связанная с лишением удовольствия, может усилить зависимость ребенка от матери. Иногда же, хотя гораздо реже, возникает зависимость от отца. В этих случаях родители начинают играть слишком важную роль в качестве средства для снижения тревоги. Наконец, — и эта

особенность очень важна для человека западной культуры — ребенок начинает придавать чрезмерное значение *послушанию*. Тогда *послушание становится* важнейшим *средством снижения тревоги*, и, соответственно, непослушание вызывает чрезмерное чувство вины и тревоги.

Личность, развивающаяся таким образом, несет в себе — по выражению Кардинера — высокий "эмоциональный потенциал", но в то же время страдает от невозможности прямо выразить свои эмоции, поскольку соответствующие действия заблокированы. У такой структуры характера есть своя позитивная сторона, которая выражается в продуктивности западного человека. Но есть тут и сторона негативная: такой человек чаще ощущает тревогу.

Как же конкретные поводы для тревоги (тревога, связанная с успехом, с соревнованием за социальное положение в обществе и т.д.) жителей Плейнвилля — и западного человека вообще — связаны с типичным развитием ребенка? Кардинер, как и Тоуни или Фромм, особенно подчеркивает то огромное значение, которое при этом обретает *успех*.

> "Стремление к успеху, одобряемое обществом, позволяет компенсировать все неприятные переживание, связанные с лишением удовольствия и с подавлением "функции расслабления". Пока человек стремится к успеху или к надежному положению, он имеет право претендовать на самоуважение"[51].

Способность к самовыражению, хорошо развитая у человека западной культуры, направляется на достижение почетного положения в обществе или богатства как символа престижа. "Стремление добиться успеха обладает такой огромной силой потому, что успех отождествляется с самосохранением и самоуважением"[52]. Личность, выросшая в нашей культуре, испытывает сильную потребность в самоуважении, и в то же время эта потребность фрустрирована. Именно поэтому, когда человек западной культуры испытывает тревогу, он прилагает усилие, чтобы восстановить в себе самоуважение, стремясь к новому успеху.

Кроме того, враждебные взаимоотношения внутри общества также побуждают людей соревноваться друг с другом. Как считает Кардинер, агрессию порождают также подавленные стремления к получению удовольствия. Общество само усиливает враждебные взаимоотношения, поскольку человек, лишенный возможности получать удовольствие, вступает в группы, которые создают запрет на удовольствие для других людей (например, сплетня). Враждебное отношение находит выход в агрессивном соревновании, одобряемом обществом (как правило, это соревнование в работе). Но враждебные взаимоотношения и агрессия мешают человеку развивать связи дружбы с окружающими, поэтому в

нем растет чувство одиночества. Люди Плейнвилля, как и вообще люди западной культуры, сформированы для тесных отношений с другими и испытывают потребность в таких взаимоотношениях, поскольку в раннем детстве пережили позитивные эмоциональные отношения с матерью. Взрослые граждане вступают в такие клубы, как Ротари-Клуб, Лайонс или Клуб оптимистов. Но установлению взаимоотношений препятствуют другие факторы, входящие в характер западного человека, — враждебное отношение к окружающим, выражающееся в агрессии и соревновании.

Очевидно, что анализ Кардинера открывает важные закономерности развития западного человека. Но тут возникает вопрос, неразрывно связанный с точкой зрения, уже изложенной на страницах этой книги: *действительно ли причиной конфликта, который влечет за собой тревогу и агрессию, являются родительские табу, лишающие ребенка возможности получать удовольствие? Не являются ли подобные табу просто той* ареной, *на которой сильнее всего проявляется контроль родителей над ребенком, тот контроль, который ограничивает нормальное стремление ребенка к росту? В настоящей книге предпочтение отдается второй точке зрения*.

По моему мнению, контроль родителей и подавление развития ребенка, а также произвол родителей при обучении ребенка дисциплине существенным образом влияют на рост ребенка. Сексуальные же запреты и приучение к опрятности — это одна из форм (на некоторых стадиях культуры, как можно видеть в жизни Плейнвилля, — основная форма) борьбы между ребенком и родителями. Как мне представляется, наиболее важным психологическим источником тревоги является такое описанное Кардинером свойство западной культуры, как *непоследовательность* родителей при воспитании детей. Об этом же говорит и анализ общества алорезов, где, как установил Кардинер, поведение родителей при воспитании детей отличается непостоянством и строится на обмане, так что ребенок не может доверять подобным взаимоотношениям. Взрослые в таком обществе одиноки, недоверчивы и тревожны.

Каким же образом соревнование за почетное место в обществе превратилось в процессе исторического развития в основную цель западного человека? Мы уже упоминали мнение Кардинера о том, что базовая структура личности современников Иова или Софокла и теперешнего жителя Нью-Йорка примерно одинакова. Как он считает, для развития любого человека западного общества типичны следующие черты: забота родителей в раннем детстве, а затем многочисленные табу и системы контроля над импульсами, порождающие враждебное отношение и агрессию. Обычно при этом существует жесткая система послушания родителям со своими наградами и наказаниями, которые позволяли управлять системой запретов и той агрессией, которую эти запреты вызывали. По мнению Кардинера, в течение средних веков подобный контроль осуществ-

лялся за счет неизменной композиции семьи, с помощью власти феодального господина, а также посредством религиозной системы посмертных наград и наказаний. Послушание семье, феодалу и церкви снижало тревогу человека.

Когда в эпоху Ренессанса подобные средства контроля оказались неэффективными, их заменила забота о социальном благополучии (успех, престиж). Этому способствовало развитие наук и возникновение капитализма. Ценность человека стала зависеть от престижного положения в обществе; человек стал бороться против внутреннего напряжения и тревоги с помощью стремления к успеху, который равнозначен социальному благополучию. Враждебные отношения в обществе и агрессия, над которыми потеряли контроль церковь, семья и феодальная система, стали мотивом соревнования, с помощью которого человек пытается утвердить ценность своего Я.

Мне хочется сделать одно замечание относительно утверждения Кардинера, что со времен Иова до наших дней личность западного человека претерпела сравнительно мало изменений. Действительно, если говорить о базовой структуре личности, то между греком, жившим за пять веков до нашей эры, и современным жителем Нью-Йорка больше общего, чем между кем-либо из них и эскимосом. Но нам очень важно понять, почему на протяжении своей истории западный человек менялся. Мы уже цитировали вопрос Манхейма: “Почему средние века и эпоха Ренессанса порождают такие разные типы людей?” Возможно, сама концепция “базовой структуры личности” не позволяет понять, как меняется структура характера в различные периоды истории. Но главная проблема заключается в том, что Кардинер игнорирует историческую относительность любых представлений, в том числе и тех представлений, на которых базируется современная психология. Я уже говорил о том, что без чувства исторической относительности нет подлинного исторического сознания.

Глава седьмая

ТЕОРИИ ТРЕВОГИ: ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И СИНТЕЗ

Я намеренно употребляю слово "гипотезы". Это [создание гипотетической теории тревоги] является крайне трудной задачей — не потому, что у нас не хватает материалов наблюдений, это распространенные и всем знакомые феномены, тем не менее, представляющие собою загадку. И дело не в том, что теоретические представления, возникающие вокруг этих феноменов, носят слишком отвлеченный характер. Нет, это именно вопрос формулировки гипотез, то есть поиск правильных абстрактных идей и попытка приложить их к сырому материалу наблюдений таким образом, чтобы навести в нем порядок и достичь более ясного понимания.

Зигмунд Фрейд. *"Тревога", Новые вводные лекции*

В настоящей главе мы займемся поиском синтеза всех теорий и фактов, о которых шла речь в предыдущих главах. Мы попытаемся, как говорил Фрейд, "найти правильные абстрактные идеи", чтобы "навести порядок" в этом материале и "достичь ясного понимания". Мы ставим перед собою цель, насколько это возможно, создать всестороннюю теорию тревоги, когда же различные теории невозможно интегрировать между собой, мы рассмотрим их принципиальные отличия друг от друга. Кроме того, в этой главе прямо или косвенно выражена и моя личная точка зрения на проблему тревоги.

ПРИРОДА ТРЕВОГИ

Многие ученые и исследователи, занимавшиеся проблемой тревоги, — например, Фрейд, Гольдштейн и Хорни, — согласно утверждают, что тревога является *расплывчатым* опасением и что главное отличие страха от тревоги заключается в том, что страх представляет собой реакцию на конкретную опасность, в то время как объектом тревоги является опасность неконкретная, "неопределенная", "лишенная объекта". Особенностью тревоги является ощущение *неуверенности* и *беспомощности* перед лицом опасности. Природу тревоги легче понять, если мы зададим вопрос: на *что* направлена угроза, вызывающая тревогу?

Допустим, я студент колледжа, иду к стоматологу, который должен удалить мне зуб. По пути я встречаю преподавателя, которого глубоко уважаю; я занимался у него в этом семестре и общался с ним. Он проходит мимо, ничего мне не сказав, даже не поздоровавшись. Отойдя от него, я чувствую ноющую боль "в душе". *Неужели я не достоин его внимания? Я никто, я — ничтожество?* Когда стоматолог хватает мой зуб щипцами, я ощущаю страх — гораздо более интенсивный, чем чувство тревоги после встречи с преподавателем. Но когда я встаю с кресла, этот страх уже позади. А муки тревоги остаются со мной весь день, подобное чувство может появиться и в моем сновидении в эту ночь.

Таким образом, чувство опасности при переживании тревоги не обязательно должно быть более интенсивным, чем чувство страха. Но чувство тревоги охватывает человека на более глубоком уровне. Это угроза самой "сердцевине" или "сущности" моей личности. Мое самоуважение, ощущение самого себя как личности, внутреннее чувство моей ценности — такими несовершенными словами можно описать то, чему угрожает тревога.

Я предлагаю следующее определение тревоги: *тревога есть опасение в ситуации, когда под угрозой оказывается ценность, которая, по ощущению человека, жизненно важна для существования его личности*. Это может быть угроза физическому существованию (угроза смерти) или же существованию психологическому (потеря свободы, бессмысленность). Или же опасность может относиться к еще какой-либо ценности, с которой человек идентифицирует свое существование (патриотизм, любовь другого человека, "успех" и так далее). Случай Нэнси, о которой речь пойдет ниже (глава 8), является примером последнего рода: любовь жениха для нее тождественна существованию. Нэнси говорит: "Если он разлюбит меня, для меня все будет кончено". Ощущение безопасности ее Я зависит от того, как другой человек ее любит и принимает.

Отождествление конкретной ценности с существованием личности ярко представлено в словах Тома[1], который боялся потерять работу и вернуться к жизни на государственное пособие: "Если я не могу прокормить свою семью, мне надо пойти и утопиться". Он говорит о том, что если окажется не в состоянии сохранить самоуважение, зависящее от обязанности зарабатывать деньги, вся его жизнь теряет смысл, и тогда неважно, существует он или нет. И он готов подтвердить свои слова, совершив самоубийство, чтобы прекратить такое существование. Поводы для тревоги у каждого человека индивидуальны, поскольку они зависят от ценностей, на которые опираются люди. Но всегда при тревоге человек чувствует, что под угрозу поставлена какая-то ценность, жизненно важная для его существования и, следовательно, для безопасности его личности.

Описывая тревогу, ее часто называют "размытым" или "неопределенным" ощущением, но это не означает, что тревога менее мучительна, чем другие сильные чувства. При прочих равных условиях тревога мучительнее, чем страх. Не следует также на основании этих описаний делать вывод о том, что главной психофизиологической особенностью тревоги является то, что это генерализованная реакция, охватывающая весь организм. Другие эмоции, например страх, ярость и злость, также являются реакциями всего организма. Скорее размытость и неопределенность тревоги относится к тому *уровню* личности, на который направлена потенциальная угроза. Различные страхи, переживаемые человеком, основаны на его системе безопасности, которая развивается в течение жизни; *тревога же ставит под угрозу саму эту систему безопасности*. Каким бы неприятным ни было переживание страха, опасность при этом можно локализовать в пространстве и к ней, хотя бы теоретически, можно приспособиться. Страх есть отношение организма с определенным объектом, если этот объект можно устранить — с помощью борьбы или бегства, — чувство опасности исчезает. Но поскольку тревога охватывает основы (сердцевину, сущность) личности, человек не может занять положение вне ее, не может объективировать опасность. Поэтому перед лицом подобной угрозы человек бессилен. Нельзя бороться с тем, чего ты не знаешь. О тревоге говорят, что она "охватывает" или "заполняет"; человек испуган, но не знает точно, чего он боится. Поскольку вызывающая тревогу угроза направлена на ценности, жизненно важные для безопасности личности, а не на что-то вторичное, некоторые авторы, например Фрейд и Салливан, описывают тревогу как "космическое переживание". Она, действительно, является "космическим переживанием", поскольку поражает все наше бытие, распространяется по всей нашей субъективной вселенной. Мы не можем встать в стороне от тревоги и объективировать ее. Мы не можем посмотреть на нее со стороны, поскольку она поражает саму способность смотреть, само наше восприятие.

Эти соображения помогают нам понять, почему тревога кажется субъективным переживанием, лишенным объекта. Когда Кьеркегор подчеркивает, что тревога

связана с внутренним состоянием человека, а Фрейд утверждает, что при тревоге объект "игнорируется", это не значит (или не *должно* значить), что опасность, вызывающая тревогу, есть нечто маловажное. Также и выражение "лишенная объекта" говорит не только о том, что опасность, как это бывает в случае невротической тревоги, вытеснена в бессознательное. Правильнее было бы сказать так: *тревога потому лишена объекта, что она поражает основание психологической структуры личности, на котором строится восприятие своего Я, отличного от мира объектов*.

По утверждению Салливана, Я человека развивается для того, чтобы защитить его от тревоги. Верно и обратное утверждение: усиление тревоги сужает поле самосознания. Чем сильнее тревога, тем меньше осознание своего Я как субъекта, обращенного к объектам во внешнем мире. Осознание своего Я прямо пропорционально осознанию объектов внешнего мира. При появлении тревоги нарушается способность отличать субъективное от объективного — тем сильнее, чем интенсивнее тревога. Отсюда идет выражение, что "тревога нападает сзади"; точнее было бы сказать, что она нападает со всех сторон одновременно. Чем сильнее тревога, тем в меньшей мере человек способен увидеть себя отдельно от стимула, следовательно, тем меньше он способен оценить стимулы. В различных языках о страхе чаще говорят "у него страх", а о тревоге — "он тревожен". В наиболее тяжелых случаях тревоги человек переживает "растворение своего Я", такие случаи встречаются в клинической практике.

Гарольд Браун испытывает подобное переживание, когда он говорит, что "боится сойти с ума", — это выражение часто используют пациенты, которые боятся такого "растворения". Кроме того, Браун говорит, что его "чувства потеряли определенность и четкость, даже сексуальные чувства" и что такая эмоциональная пустота "невыносима". (Не исключено, что большое значение, которое в нашей стране и в современном западном мире придают сексуальности, объясняется попыткой человека, живущего в дезинтегрированном обществе, ухватиться за какое-то определенное ощущение, чтобы спастись от тревоги.) Внешнему наблюдателю очень трудно понять переживания человека, испытывающего сильную тревогу. Браун говорит о своих друзьях: они "ожидают, что тонущий человек [то есть сам Браун] должен плыть, но не понимают, что под водой у него связаны руки и ноги".

Кратко резюмируем сказанное выше: тревога "лишена объекта", потому что она *ставит под угрозу саму основу, на которой строится безопасность человека, а поскольку именно эта основа позволяет человеку воспринимать себя как Я по отношению ко внешним объектам, нарушается также и способность отличать субъективное от объективного*.

Поскольку тревога ставит под угрозу основы человеческого Я, на философском уровне тревога является осознанием того, что Я может прекратить свое суще-

ствование. Тиллих называет это угрозой “небытия”. Человеческое Я обладает бытием; но это бытие может прекратиться в любой момент. Смерть, переутомление, болезнь, разрушительная агрессия — все это примеры небытия. В сознании большинства людей нормальная тревога ассоциируется со смертью, и, действительно, это наиболее распространенная форма нормальной тревоги. Но существованию человеческого Я угрожает не только физическая смерть. Я исчезает при потере смысла — психологического или духовного, — который тождественен существованию Я, это называют “угрозой бессмысленности”. Кьеркегор утверждал, что тревога есть “страх перед ничто”; можно понимать эти слова так, что человек, перед которым стоит угроза бессмысленности, боится превратиться в ничто. Как мы увидим ниже, смелое и конструктивное обращение с тревогой исчезновения и проработка этой тревоги в конечном итоге усиливают чувство своего Я, отличающегося от объектов и от небытия, делают опыт существования человеческого Я интенсивнее.

НОРМАЛЬНАЯ И НЕВРОТИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА

Феноменологическое описание тревоги, приведенное выше, относится к различным типам тревоги, а не только к тревоге невротической. Его можно применить, например, к реакции на катастрофическую ситуацию у пациентов с повреждениями головного мозга, которых описывает Гольдштейн. Это описание верно (некоторые вариации будут зависеть от интенсивности переживания) и по отношению к нормальной тревоге, которую испытывают все люди в самых различных ситуациях.

Приведу пример, составленный из отдельных разговоров с людьми, жившими при тоталитарных режимах, это пример нормальной тревоги. Известный социалист жил в Германии в то время, когда власть в стране захватил Гитлер. В течение нескольких месяцев до него доходили сведения об арестах коллег, которых отправляли в лагеря, другие его приятели пропадали без вести. Этот период он прожил в ожидании опасности, но не мог знать, *собираются ли* его арестовать, а если собираются, то *когда* за ним придут из гестапо, и, наконец, *что* с ним случится в случае ареста. Он постоянно испытывал расплывчатое и мучительное чувство неуверенности и беспомощности — переживание, обладающее всеми описанными выше характеристиками тревоги. Этого человека беспокоила не только угроза смерти или мук и унижения в концлагере; опасность угрожала смыслу его существования, поскольку для него жизненно важным было распространять свои убеждения — с этой миссией он отождествлял свое существование. Реакция этого человека на угрозу содержит все главные

характеристики тревоги, и в то же время это адекватная реакция, которую никак нельзя назвать невротической.

Нормальная тревога является реакцией, которая (1) адекватна объективной угрозе, (2) не запускает механизм вытеснения или другие механизмы, связанные с интрапсихическим конфликтом, а вследствие этого (3) человек справляется с тревогой без помощи невротических защитных механизмов. Человек может (4) конструктивно обращаться с тревогой на сознательном уровне *или* же тревога снижается, когда меняется объективная ситуация. Недифференцированные и “размытые” реакции младенцев в ответ на опасность, — например, при падении или когда их не кормят, — также относятся к категории нормальной тревоги. Младенец, переживающий такие ситуации, еще слишком мал, так что интрапсихические процессы вытеснения и конфликтов, создающие невротическую тревогу, еще не могут работать. Кроме того, относительно беспомощный младенец, насколько мы способны его понять, может действительно бояться объективной опасности, угрожающей его существованию.

Нормальная тревога или, как называл ее Фрейд, “объективная тревога” свойственна людям на протяжении всей жизни. Признаками такой тревоги является общее беспокойство, настороженность, то, что человек оглядывается по сторонам, хотя на него никто не нападает. Ховард Лиделл (главы 3 и 4) говорил, что тревога сопровождает разум человека, как его тень. Это напоминает слова Лоренса Кьюби о том, что тревога есть мост от реакции испуга к разуму, появляющемуся на более поздних стадиях развития человека. По мнению Альфреда Адлера, цивилизация появилась потому, что человек обладал способностью осознавать свою неадекватность; последнее выражение также описывает состояние тревоги. Я привожу эти примеры для того, чтобы показать, сколь важную роль играет нормальная тревога в повседневной жизни.

Существование нормальной тревоги у взрослых людей нередко остается незамеченным, потому что это переживание обычно не столь интенсивно, как тревога невротическая. Кроме того, поскольку нормальную тревогу можно конструктивно преодолеть, она не проявляется в реакции “паники” или еще в каких-то ярких формах. Но не следует путать между собой *количественные* и *качественные* характеристики этой реакции. Интенсивность реакции позволяет нам отличить нормальную тревогу от невротической лишь в том случае, когда мы задаем себе вопрос, адекватна ли реакция объективной опасности. Каждый человек в процессе своей жизни в большей или меньшей степени сталкивается с опасностями, которые ставят под угрозу его существование или жизненно важные для существования ценности. Но в нормальных условиях человек может конструктивно использовать тревогу как “обучающий опыт” (в самом широком и в наиболее глубинном смысле слова), и это не препятствует нормальному развитию.

Одна распространенная форма тревоги связана с присутствием фактора случайности в человеческой жизни — с тем, что жизнь подвержена силам природы, что на нее влияют болезни, переутомление, что жизнь может прерваться в результате несчастного случая. Немецкие философы называли такую тревогу *Urangst* или *Angst der Kreatur*, такую тревогу в наше время изучали Хорни и Маурер. Эта форма тревоги отличается от тревоги невротической, поскольку *Urangst* не предполагает враждебного отношения природы к человеку. Поэтому *Urangst* не запускает работу защитных механизмов, кроме тех случаев, когда ненадежность человеческого существования становится *символом или фокальной точкой других внутренних конфликтов и проблем* человека.

На практике достаточно трудно отличить нормальный компонент тревоги от невротического, когда речь идет, например, о смерти или о других случайных факторах, угрожающих человеческому существованию. У большинства людей присутствуют одновременно оба вида тревоги. Можно определенно сказать, что многие формы тревоги, связанной со страхом смерти, обладают невротическим характером, — например, сильная озабоченность смертью в периоды подростковой депрессии. В нашей культуре любые формы невротической тревоги — у подростков, пожилых людей и вообще в любом возрасте — могут концентрироваться вокруг факта неизбежной смерти, этого символа беспомощности и бессилия человека[3]. Невротическая тревога часто скрывается под видом нормальной тревоги по поводу фактора случайности в человеческой жизни, и не стоит оправдывать подобную рационализацию. Если в практической работе мы сталкиваемся с переживаниями по поводу возможной смерти, лучше сначала исходить из гипотезы, что подобная тревога содержит невротический компонент, и заняться его поиском. Но, проявляя интерес к невротическому компоненту переживания, не следует забывать о том, что смерть действительно возможна и что человек должен принять этот объективный факт, не отворачиваясь от него.

На этом этапе нам помогают поэты и писатели, которые, по выражению Софокла, "спокойно взирают на жизнь и видят все ее стороны". Они помогают скорректировать несколько ограниченный научный интерес, который направлен преимущественно на невротические формы поведения. Многочисленные поэты размышляли о смерти, и вряд ли разумно было бы на этом основании всех их объявить невротиками. Человек с поэтическим воображением может, например, как Паскаль, созерцать океан с высокого утеса и "думать о коротком отрезке моей жизни, который с двух сторон поглощается вечностью, о том крохотном пространстве, которое я занимаю или даже вижу, окруженном бесконечным множеством миров, которых я не знаю и которые не знают меня"; человек может задуматься о том, "почему я нахожусь тут, а не там... сейчас, а не тогда". Подобное чувство может наполнить человека ужасом, оно может заставить его отвернуться от океана или прервать размышление. И то, и другое —

тревога, но первое чувство есть тревога нормальная, а второе — невротическая. С другой стороны, поэтическое ощущение бесконечности времени и пространства и краткости человеческой жизни (конечно, если этому чувству сопутствует мысль о том, что млекопитающее, называемое словом "человек", способно преодолеть свою недолговечность, поскольку, в отличие от других животных, *знает* о ней, поскольку человек может *задавать вопросы*), — это ощущение может увеличить ценность и осмысленность переживаний человека и его творческих возможностей — эстетических, научных или каких-то еще.

Нормальная тревога перед лицом смерти не обязательно влечет за собой депрессию или меланхолию. Как и любую другую форму нормальной тревоги, ее можно конструктивно использовать. Понимание того, что в конечном итоге нам предстоит разлука с людьми, усиливает желание укрепить свои связи с людьми сейчас. Нормальная тревога, сопутствующая мыслям о том, что рано или поздно мы не сможем больше действовать и творить, заставляет человека — как и сама смерть — ответственнее относиться к своему времени, делает текущий момент ярче и учит эффективнее пользоваться временем нашей жизни.

Другая распространенная форма нормальной тревоги связана с тем фактом, что каждый отдельный человек развивается в социальной среде, в окружении других людей. На примере ребенка ярче всего видно, что этот рост в контексте взаимоотношений с родителями предполагает постепенный разрыв связей, а это приводит к более или менее сильным кризисам и к стычкам с ближними. Среди прочих, об этом источнике тревоги писали Кьеркегор и Отто Ранк. По мнению Ранка, каждый опыт "отделения" от других сопровождается нормальной тревогой, и это происходит на протяжении всей человеческой жизни, — начиная от того момента, когда ребенка отделяют от матери, перерезая ему пуповину, и кончая отделением от человеческого существования в смерти. Если в процессе развития и роста человек успешно минует такие стадии, связанные с тревогой, это не только ведет его, как подростка или ребенка, к большей независимости, но и позволяет заново построить взаимоотношения с родителями или другими людьми на новом, более взрослом уровне. В этом случае также человек переживает нормальную, а не невротическую тревогу.

Во всех приведенных выше примерах, в которых была представлена нормальная тревога, можно было увидеть, что подобная тревога всегда адекватна объективной опасности. При этом не происходит вытеснения или формирования интрапсихического конфликта, и человек может справиться с тревогой конструктивно, используя свою смелость и свои способности, а не невротические защитные механизмы. Некоторые исследователи предпочитают называть ситуацию, в которой человек переживает нормальную тревогу, "ситуацией *потенциальной* тревоги". По их мнению, когда тревога не переполняет человека или когда переживание не слишком интенсивно, правильнее использовать

термин "потенциальная". Это, быть может, разумно с педагогической точки зрения. Но, строго говоря, смысл переживания от этого не меняется, а лишь приобретает некоторую окраску: *потенциальная тревога — это все равно тревога*. Если человек осознает, что ситуация, в которой он оказался, *может* вызвать тревогу, значит он уже переживает тревогу; скорее всего, он предпримет какие-то шаги, чтобы ситуация не вызвала у него чрезмерно сильных переживаний или не привела бы к катастрофе.

Стоит подробнее поговорить о том, почему для понимания невротической тревоги так важен ее субъективный аспект. Если рассматривать проблему тревоги только с объективной точки зрения — то есть лишь как способность человека справляться с опасной ситуацией, — логично будет сделать вывод, что нет смысла отделять невротическую тревогу от нормальной. Достаточно было бы сказать, что человек, испытывающий тревогу, в меньшей мере, чем другие, способен справиться с опасной ситуацией. Если мы возьмем, например, человека слабоумного или одного из тех описанных Гольдштейном пациентов с повреждением головного мозга, их подверженность тревогам нельзя назвать "невротической". Когда, например, пациент с навязчивым стремлением к порядку видит, что все в его тумбочке разбросано, для него это *может* быть объективной угрозой или реалистичной причиной для сильной тревоги, поскольку его способности ограничены, и в подобной ситуации ему трудно поставить себя в правильное отношение к объектам. Насколько мы можем судить, те опасности, которые постоянно вызывают интенсивную тревогу у пациентов Гольдштейна, являются для них объективными и реальными. Как мы упоминали выше, то же самое можно сказать о младенце и — в некоторых ситуациях — о детях или еще каких-то людях с относительно слабыми способностями, которые бессильны перед ситуацией.

Но, как известно по многочисленным наблюдениям, люди очень часто испытывают тревогу в ситуациях, не содержащих ни малейшей объективной угрозы. Нередко сам человек скажет, что его тревогу вызывает довольно незначительное событие и что его опасения "глупы", он даже может злиться на себя за то, что какой-то пустяк так сильно его беспокоит; но при этом он не перестает чувствовать тревогу. Иногда о таких людях, готовых реагировать на ничтожную опасность так, как если бы это была катастрофа, говорят, что они "носят чрезвычайное количество" тревоги в себе. Но эти слова могут вводить в заблуждение. На самом деле эти люди крайне чувствительны к ситуации опасности. Проблема заключается в том, почему они столь чувствительны.

Чтобы определить *невротическую тревогу*, можно отталкиваться от нашего определения нормальной тревоги. Это реакция на угрозу, которая (1) неадекватна объективной опасности, (2) включает в себя вытеснение (диссоциацию) и другие проявления интрапсихического конфликта и, следовательно, (3) человек ограничивает какие-то свои действия или сужает поле своего сознания

с помощью различных механизмов — подавления, развития симптома и других невротических защитных механизмов[4]. Как правило, когда в научной литературе употребляется слово “тревога”, речь идет именно о “невротической тревоге”[5]. Можно заметить, что все ее характерные черты взаимосвязаны: *реакция неадекватна объективной опасности по той причине, что тут замешан интрапсихический конфликт*. Таким образом, нельзя сказать, что реакция неадекватна субъективной опасности. Кроме того, можно заметить, что все перечисленные выше особенности невротической тревоги относятся к субъективной стороне человека. Поэтому определение невротической тревоге можно дать только при субъективном подходе, когда мы принимаем во внимание интрапсихические процессы.

Главным образом, именно благодаря гению Фрейда внимание исследователей сосредоточилось на внутренних психологических процессах и конфликтах, которые мешают человеку справиться со сравнительно мелкой объективной опасностью. Гарольд Браун слышит о мелком происшествии, в результате которого его мать слегка повредила руку; это запускает цепь ассоциаций, в конце концов, он начинает представлять себе, что его убивают, и в результате ощущает приближение катастрофы. Проблема понимания невротической тревоги сводится к пониманию внутренних психологических процессов, которые определяют повышенную чувствительность человека к ситуации опасности. В своих ранних работах Фрейд выделил две формы тревоги (в несколько видоизмененном виде он повторял ту же мысль и позже): это объективная тревога, связанная с “реальной” опасностью во внешнем мире, и невротическая тревога, которая является страхом человека перед инстинктом, перед “требованием импульсов”. Это разделение удачно подчеркивает субъективную арену действия невротической тревоги. Но оно не во всем верно, поскольку человек боится своих внутренних импульсов лишь потому, что их выражение создаст “реальную” опасную ситуацию во внешнем мире, например, повлечет за собой наказание или вызовет неодобрение. Хотя в поздних трудах Фрейд отчасти пересмотрел свою первоначальную точку зрения (см. главу 4), он не раскрыл смысл своей идеи во всей полноте. Развивая мысль Фрейда, неизбежно задаешь такой вопрос: *если человек боится выражения своего импульса, потому что это грозит опасностью, что можно сказать о характере взаимоотношений этого человека с другими людьми?* [6]

Таким образом, невротическая тревога возникает в той ситуации, когда человек неспособен справиться с опасностью не объективно, но субъективно, то есть не из-за объективного недостатка способностей, но из-за внутренних психологических процессов и конфликтов, которые мешают человеку использовать свои способности[7]. Обычно эти конфликты формируются в прошлом (подробнее мы обсудим это в следующем разделе), в раннем детстве, когда ребенок по объективным причинам еще не мог справиться с опасной межличностной ситуацией. В то же время ребенок не в состоянии сознательно опреде-

лить источник конфликта (не может, например, прийти к выводу: "Мои родители меня не любят или не хотят"). Таким образом, вытеснение объекта тревоги является основной чертой невротической тревоги.

Хотя первоначально вытеснение касается взаимоотношений с родителями, позднее вытеснению подвергаются все новые угрозы, аналогичные начальным. Это положение иллюстрирует практически каждый клинический случай, в частности случаи Нэнси, Френсис и Брауна[8]. Поскольку действует вытеснение, человек не способен понять, что же именно вызывает его опасение; таким образом, невротическая тревога "лишена объекта" еще и по этой причине, хотя, как мы говорили, это свойство присуще любой форме тревоги. При невротической тревоге вытеснение (диссоциация, отделение от сознания) делает человека еще более чувствительным к опасности и, следовательно, усиливает невротическую тревогу. Во-первых, вытеснение создает внутренние противоречия, что делает психологическое равновесие неустойчивым, и тогда постоянно возникает угроза его нарушения. Во-вторых, из-за вытеснения человеку труднее увидеть реальную опасность, с которой он мог бы справиться. Например, человек, который в значительной мере вытеснил свою агрессию и враждебное отношение к людям, может стать пассивным и уступчивым, и из-за этого он чаще подвергается эксплуатации со стороны окружающих, а это порождает еще больше агрессии и вражды, которые ему приходится вытеснять. И, наконец, *вытеснение усиливает чувство беспомощности, поскольку человек вынужден сокращать границы своей автономии, ставить себе внутренние ограничения и отказываться от использования своей силы*.

Таким образом, выше мы кратко описали феномен невротической тревоги, чтобы определить, что мы подразумеваем под этим термином. Динамика и источники невротической тревоги подробнее рассматриваются в следующих разделах.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ТРЕВОГИ

Нормальная тревога связана со способностью организма реагировать на опасность; это врожденная способность, которой соответствует определенная нейрофизиологическая система. Фрейд говорил, что "тенденция переживать объективную тревогу" — врожденное качество ребенка; по его мнению, эта способность есть проявление инстинкта самосохранения, обладающего — с биологической точки зрения — бесспорной ценностью. Конкретное поведение данного человека в опасной ситуации зависит от природы опасности (среда) и

от того, как человек научился справляться с опасностями (переживания: прошлое и настоящее).

Чтобы понять происхождение тревоги, необходимо попытаться ответить на вопрос: *в какой мере способность испытывать страх и тревогу является результатом обучения?* В прошлые десятилетия ученые спорили о том, какие страхи врожденные, какие нет. Как мне кажется, это были споры вокруг неверно поставленной проблемы и потому, как правило, они не были плодотворны. Работа над списком "врожденных" страхов, чем, например, занимался Стенли Холл, имела свои серьезные недостатки — как практические, так и теоретические. Практические недостатки заключались в том, что коль скоро такой-то вид страха или повод для тревоги признается врожденным, это значит, что его фактически невозможно устранить или скорректировать. Что же касается теории, то гипотезу о врожденной природе любого из так называемых "инстинктивных" страхов было несложно опровергнуть, как то произошло со списком "врожденных страхов" Джона Б. Уотсона.

У новорожденного сравнительно мало защитных реакций, но из этого никак не следует, что все реакции, появляющиеся позднее, основаны на обучении[9]. Что касается вопроса о "врожденном" характере тревоги или страха, то я считаю, что тут достаточно принять лишь одно положение: *человеческий организм обладает способностью реагировать на опасность, точно такой же способностью обладали и эволюционные предшественники человека*.

Но вопрос о том, *какое* конкретное событие человек будет воспринимать как угрозу, зависит исключительно от обучения. Такое событие становится "условным стимулом". Это особенно четко проявляется по отношению к страхам: они являются условно-рефлекторными реакциями на конкретные события, которые человек научился воспринимать как опасность. То же самое относится к ситуациям, провоцирующим тревогу. Хобарт Маурер в личной беседе со мной так выразил свои представления об этом вопросе:

> "Я бы сказал, что мы устроены таким образом, что травматические (болезненные) переживания вызывают у нас "аварийную реакцию", описанную Кэнноном. Объекты и события, ассоциирующиеся с травмой, становятся знаками опасности, то есть обретают способность вызывать эту "аварийную реакцию". Когда такие реакции возникают по типу условного рефлекса, это страх. Таким образом, способность реагировать на опасность складывается из способности *научиться* такой реакции и конечного результата такого обучения"[10].

Тут можно добавить еще одно общее замечание. Оно касается современных споров по вопросу о взаимосвязи тревоги и процесса обучения. Сторонники различных подходов к проблеме по-разному отвечают на этот вопрос. Это зависит не только от разных определений проблемы — то есть от того, идет ли

речь о нормальной или невротической тревоге или же о страхах, — но и от предмета исследования. Сторонники теории обучения, которые видят, что каждый конкретный вид страха или тревоги у данного человека можно связать с его переживаниями, просто констатируют, что тревога появляется в процессе обучения. С другой же стороны, нейрофизиологи, подобные Кэннону, сосредоточивающие свое внимание на отдельной конкретной способности организма, обычно предполагают, что тревога не основана на процессе обучения. Я думаю, что это просто разница в расстановке акцентов и что представителям этих двух подходов нет нужды спорить между собой.

Я же предполагаю, что способность испытывать тревогу не основывается на обучении, но качественные особенности и конкретные формы тревоги у данного человека складываются в процессе обучения. Это значит, что нормальная тревога просто присуща организму по его природе; каждый человек испытывает тревогу в ситуациях, когда над жизненно важными ценностями нависает угроза. (Любое животное также отреагирует на такую ситуацию настороженностью.) Но *что именно* является для данного человека сигналом опасности, — это определяется преимущественно обучением. Конкретные сигналы опасности появляются в процессе взаимодействия человека, обладающего способностью реагировать на опасность, с окружающей средой и с факторами обучения. Особенно важную роль тут играет семейная ситуация. Семья, в свою очередь, является составной частью окружающего общества с его культурой.

Говоря о конкретных источниках невротической тревоги, Фрейд уделяет основное внимание двум факторам: *травме рождения* и страху *кастрации*. В ранних работах Фрейд рассматривает травму рождения как источник тревоги в буквальном смысле слова, позже он начинает утверждать, что тревога есть "воспроизведение" того аффекта, который первоначально сопровождал травму рождения. По мнению Маурера, концепция "воспроизведения" аффекта обладает недостатками, поскольку, чтобы вызвать данный аффект, должна присутствовать та же опасность. Позже травма рождения приобрела у Фрейда скорее символический смысл; рождение стало символом "отделения от матери". Такая концепция кажется более приемлемой: хотя до настоящего времени мы не знаем, действительно ли опыт рождения данного человека влияет на его способность переживать тревогу, ужас при отделении от матери как символ первичной тревоги имеет глубокий смысл. Последователи Ранка и некоторые фрейдисты видят в рождении разрыв старых связей и движение к новой непривычной ситуации, этот символ близок к концепции Кьеркегора, утверждавшего, что тревога возникает тогда, когда у человека появляются новые возможности. Как бы там ни было, если мы считаем, что источником первоначальной тревоги является отделение от матери, важно понять *значение* этого отделения: какие конкретные ценности в отношениях ребенка с матерью ставятся под угрозу при отделении? При изучении незамужних матерей (см. главу 9) можно было увидеть, что отделение от матери в детстве или во

младенчестве имело разный смысл для представителей среднего класса и для выходцев из среды пролетариата. Для первых это означало смешение всех ценностей, это было ситуацией “двойной связи” (double bind), в которой трудно найти положение своего Я; для вторых это просто означало, что надо выйти на улицу и завести себе новых друзей.

Представления Фрейда о кастрации также были двусмысленными. Иногда он говорит о кастрации как о буквальном источнике тревоги (маленький Ганс боится, что лошадь откусит его пенис). Иногда же Фрейд понимает кастрацию как символ потери ценного объекта или какой-то внутренней ценности. Нельзя не согласиться с тем, что в нашей культуре кастрация — распространенный символ, символ бессилия ребенка в руках могущественных взрослых, которые лишают ребенка не только возможности выражать сексуальность, но и возможности работать или заниматься еще какой-то творческой деятельностью. Если источником тревоги является страх потерять пенис, то снова важнейшим вопросом является вопрос о *смысле* потери пениса, то есть о том, какую опасность содержат в себе взаимоотношения ребенка с родителями, каким конкретным *ценностям* — с точки зрения ребенка — эта опасность угрожает[11].

Поскольку тревога является реакцией на угрозу, нависшую над жизненно важными для существования личности ценностями, и существование человека начинается во взаимоотношениях со значимыми другими в раннем детстве, *жизненно важными ценностями изначально стали те формы поведения, которые поддерживали безопасность ребенка во взаимоотношениях со значимыми другими*. Поэтому взаимоотношения ребенка с родителями являются наиболее существенным источником тревоги; эту точку зрения разделяют многие теории (Салливан, Хорни и другие). Согласно представлениям Салливана, ведущая роль тут принадлежит матери. Мать не только удовлетворяет все физические потребности ребенка, она также — источник общего эмоционального благополучия и безопасности. Все то, что ставит под угрозу взаимоотношения матери и ребенка, ставит под угрозу и положение ребенка в межличностном мире. Поэтому Салливан считает, что источником тревоги является страх ребенка перед неодобрением матери. Это опасение передается с помощью эмпатии задолго до того, как ребенок будет в состоянии осознавать одобрение или неодобрение матери. Хорни считает, что базовая тревога происходит из конфликта между зависимостью ребенка от родителей и враждебным отношением к ним. Некоторые исследователи полагают, что источником тревоги является конфликт между независимым развитием личности ребенка и потребностью устанавливать взаимоотношения с окружающими людьми (Фромм, Кьеркегор).

Можно обратить внимание на то, что в приведенных выше двух концепциях употребляется слово “конфликт”. Для более глубокого понимания происхождения невротической тревоги необходимо понять природу и источники лежащих за ней конфликтов. Мы сделаем это ниже.

СПОСОБНОСТЬ ИСПЫТЫВАТЬ ТРЕВОГУ И РАЗВИТИЕ

Мы уже говорили, что развивающийся человеческий организм может реагировать на опасность тремя способами. Первый способ представляет собой *реакцию испуга*, врожденную рефлекторную реакцию; второй — это *тревога*, недифференцированная эмоциональная реакция; третий — *страх*, дифференцированная эмоциональная реакция. Мы уже упоминали, что реакция испуга появляется у младенца очень рано — уже на первом месяце жизни. Мы также говорили, что эмоциональная реакция, которую можно было бы назвать словом "тревога", появляется позже: в экспериментах Геселла младенцы, оказавшиеся в закрытом пространстве, начинали выражать беспокойство — главным образом, постоянно поворачивая голову — с пятимесячного возраста. Я приводил свое замечание, что подобное поведение ребенка представляется мне типичным для тревоги: ребенок чувствует опасность, но не может понять, откуда она исходит и как она локализована в пространстве. Лишь несколько месяцев спустя тот же младенец в ответ на подобную ситуацию начинает плакать, и Геселл называет такое поведение словом "страх". Такая динамика отражает процесс созревания ребенка, процесс развития у него более дифференцированных реакций.

В одной из предыдущих глав упоминалась "тревога восьмимесячных детей", описанная Рене Спицем. Способности ребенка развиваются, так что он начинает распознавать свою мать и ее окружение. И тогда он испытывает тревогу, завидев незнакомца в том месте, где должна находиться мать.

Как тревога и страх зависят от созревания нервной системы? При рождении способность воспринимать и выделять различные стимулы развита недостаточно, из-за этого младенец не в состоянии идентифицировать опасность или локализовать ее в пространстве. Развитие нервной системы не только позволяет, например, визуально обнаруживать сигнал опасности, но также увеличивает способность коры головного мозга интерпретировать стимулы. По мере развития нервной системы простые рефлекторные реакции отходят на второй план, и все большее значение приобретает эмоциональное поведение. Это, в свою очередь, позволяет ребенку лучше различать отдельные стимулы и преднамеренно контролировать свои реакции. Другими словами, способность ребенка к недифференцированной эмоциональной реакции, то есть способность переживать тревогу, появляется при определенной степени зрелости нервной системы. Еще более высокая степень развития нервной системы позволяет ребенку различать отдельные стимулы, объективизировать источник опасности и реагировать на него страхом. Гринкер и Спигель, изучавшие поведение солдат, выявили одну интересную закономерность. В ситуации сильного стресса во время боев реакция солдат на опасность становилась диффузной и недиффе-

ренцированной. Гринкер и Спигель отмечают, что подобное поведение солдат эквивалентно поведению, в котором меньшее участие принимает кора головного мозга, дифференцирующая стимулы и контролирующая реакции, то есть такие реакции солдат ближе к реакциям младенца.

Очевидно, что при оценке защитных реакций ребенка следует учитывать стадию его развития. Фрейд отдавал себе в этом отчет. Он говорил, что способность новорожденного испытывать тревогу еще не достигла максимальной степени, она развивается по мере взросления младенца и, как он считал, достигает высшей точки в раннем детстве. По мнению Гольдштейна, в некоторых ситуациях у новорожденных можно наблюдать реакцию тревоги, но способность переживать страхи развивается позже. Соглашаясь с тем, что необходимо учитывать фактор развития, мы переходим к наиболее противоречивому вопросу, который в то же время очень важен для понимания феномена тревоги, — к вопросу о том, *что возникает раньше — тревога или страх*.

Большинство исследователей согласятся с тем, что у младенца очень рано возникают реакции тревоги. Лоретта Бендер утверждает, что четкие реакции тревоги можно наблюдать уже на восьмой-девятый день жизни новорожденного. Очевидно, что в возрасте нескольких месяцев у младенцев встречаются реакции страха, но, если говорить о младенцах одного-двух месяцев от роду, мне не попадались описания таких поведенческих реакций, которые можно было бы назвать словом “страх”. Или же, когда такие ранние реакции называют “страхами”, — как делал Уотсон, создавший теорию “двух первичных страхов”, — приводятся описания диффузных недифференцированных реакций, которые правильнее было бы назвать тревогой. Меня удивляет тот любопытный факт, что многие исследователи, занимавшиеся этой проблемой, говорят о “ранних страхах” младенца, но ни один из них не приводит конкретных описаний подобных страхов. Так, например, Саймондс утверждает, что тревога развивается из “примитивных состояний страха”, вследствие чего страх для него является более общим и всеобъемлющим понятием, чем такое вторичное явление, как тревога[12]. Но когда Саймондс описывает поведение самых маленьких младенцев в ситуации опасности, мы видим описание тревоги, как, фактически, он сам эти реакции и называет. В действительности, когда речь идет о первых неделях жизни младенца, Саймондс не приводит ни одного описания реакции, которую он бы назвал словом “страх”. Как мне кажется, многие психологи просто “слепо верят” в то, что сначала должен появиться страх, а уже затем — тревога. Это можно объяснить тем, что исследования тревоги в основном направлены на изучение тревоги *невротической*, — которая, разумеется, имеет более сложную природу и не возникает до тех пор, пока ребенок не может себя осознавать и пока не развиты некоторые другие его способности. Кроме того, тенденция использовать слово “страх” как более широкий термин, возможно, объясняется особенностями нашей культуры (главы 2 и 4), где в

центре внимания стоят такие формы поведения, которые соответствуют доминирующим в наше время методам исследования, то есть к которым удобнее подойти с точки зрения математического рационализма.

Ниже я кратко сформулировал свои представления о происхождении тревоги и страха, основанные на моих знаниях и практическом опыте. После первых рефлекторных защитных реакций появляется *диффузная недифференцированная эмоциональная реакция на опасность, то есть тревога. Затем, когда ребенок достигает определенного уровня развития, появляются дифференцированные эмоциональные реакции в ответ на конкретные, локализованные в пространстве сигналы опасности, то есть возникают страхи.* Тот же порядок можно наблюдать в реакциях взрослых на стимулы, свидетельствующие об опасности, например, на неожиданный выстрел. Сначала возникает реакция испуга. Затем, когда человек осознает опасность, но не понимает, откуда был сделан выстрел и не является ли он сам мишенью, возникает реакция тревоги. И уже потом, если человек способен определить источник выстрела и пытается спрятаться от потенциальной пули, его реакцию можно назвать реакцией страха.

ТРЕВОГА И СТРАХ

До недавних пор в психологических работах сравнительно мало внимания уделялось отличию тревоги от страха, иногда же оба эти понятия смешивали на том основании, что они опираются на один и тот же нейрофизиологический механизм. Из-за этого страдало понимание обоих этих феноменов. Реакции страха могут резко отличаться от реакций тревоги, поскольку страх и тревога затрагивают различные психологические уровни личности.

Эти отличия легко увидеть при изучении психосоматических феноменов, в частности, изучая деятельность желудочно-кишечного тракта при реакции страха или тревоги. Когда Том, мужчина с желудочным свищом (см. главу 3), оказывался в ситуации, где ему угрожала конкретная опасность, — что, например, раздраженный врач обнаружит оплошность, допущенную Томом в работе, — наблюдалось снижение активности желудка, психологическое и физиологическое состояние Тома означало готовность к бегству. Очевидно, в этом случае Том переживал страх. Но когда Том провел бессонную ночь, беспокоясь о потере работы в госпитале, его нейрофизиологические реакции были прямо противоположными: активность желудка усилилась, а симпатическая активность ("бегство") свелась к минимуму. В этот раз Том испытывал тревогу. Можно описать различие этих двух реакций такими словами: испытывая страх, Том

знал, чего он боится, и он мог приспособиться к опасности, то есть убежать. При реакции тревоги, хотя поводом к ней и послужила конкретная опасность, внешняя угроза пробудила внутренний конфликт: способен ли Том содержать свою семью или же ему следует жить на государственное пособие. Разоблачение, которое угрожало Тому в первом случае, было бы неприятным, но не привело бы к катастрофе. Но *во втором случае под угрозой оказались те ценности, которые играли важную роль в существовании Тома, поскольку на эти ценности опиралось его самоуважение*. Мне тут хочется подчеркнуть не только тот факт, что реакции страха и тревоги — это совершенно разные реакции, но и тот факт, что страх и тревога представляют собой угрозу для разных уровней личности.

При изучении детских страхов было выявлено, что значительная часть страхов обладает "иррациональным" характером, то есть не имеет отношения к тем неприятностям, с которыми дети сталкиваются в реальной жизни. Заслуживают внимание и такие выявленные в процессе исследования характеристики детских страхов, как "непостоянство" и "непредсказуемость". Все эти данные свидетельствуют о том, что за детскими страхами скрываются какие-то другие эмоции. Строго говоря, само выражение "иррациональный страх" содержит в себе противоречие; если страх невозможно понять как реакцию на конкретную опасность, которая, как ребенок знает на своем опыте, влечет за собой боль или неприятные переживания, тогда это какая-то иная реакция.

Кто-то может возразить, что выражение "иррациональный страх" не является противоречивым, поскольку Фрейд и другие авторы пишут о "невротических страхах", то есть о страхах, которые иррациональны по той причине, что неадекватны реальной опасности. Но Фрейд причисляет к невротическим страхам фобии, а фобия — это, по определению, разновидность тревоги, когда тревога привязана к конкретному объекту. По моему мнению, именно *тревога, стоящая за невротическим страхом, придает ему нереалистичную, "иррациональную" окраску*. Изучение страхов открывает другую реакцию, более глубокую, чем сами конкретные страхи.

Теперь следует определить взаимоотношения между тревогой и страхами. Способность организма реагировать на опасность, угрожающую его существованию и его ценностям, в своей самой общей и первоначальной форме проявляется как тревога. Позже, когда развитие нервной системы и психологических процессов позволяет организму различать конкретные объекты опасности, защитная реакция может стать специфичной, такая дифференцированная реакция на конкретную опасность называется страхом. Таким образом, *тревога является базовой, более глубокой реакцией, то есть более широким понятием, а страх есть проявление той же способности в специфичной объективированной форме*. Эта формулировка относится в равной мере и к невротическим, и к нормальным реакциям. Невротический страх — это специфичное диффе-

ренцированное и объективированное проявление невротической тревоги. Другими словами, соотношение между невротическим страхом и невротической тревогой повторяет соотношение между нормальным страхом и нормальной тревогой. Я убежден, что тревога является феноменом "первичным", а не "производным". Вторичным или производным является именно страх, а не тревога. В любом случае традиционный подход, когда тревогу относят к более общей категории страха или когда тревогу пытаются понять посредством изучения страха — такой подход, по моему убеждению, нелогичен. Напротив, для понимания страха следует прежде понять проблему тревоги.

Мы называем тревогу "основной" реакцией не только потому, что она представляет собой общую первоначальную реакцию на опасность, но и потому, что опасность при этом угрожает самим основам личности. Это реакция на опасность, угрожающую "сердцевине" или "сущности" личности, а не каким-то внешним ее аспектам. Страх же представляет собой реакцию на такую угрозу, которая еще не достигла основ личности. Адекватная реакция на различные конкретные опасности (то есть реакция страха) позволяют человеку защищать свои основные ценности, не допускает развития ситуации, в которой опасность бы угрожала самой "внутренней крепости", находящейся в центре системы безопасности. Именно это имел в виду Гольдштейн, когда говорил, что страх представляет собой "страх начала тревоги".

Если же человек не может справиться с конкретной опасностью, под угрозой оказывается уже более глубокий уровень личности, который мы называем ее "сердцевиной" или "сущностью". Воспользуемся военной аналогией: сражения на отдельных участках линии фронта представляют собой конкретные опасности; пока битву можно выиграть с помощью боев на периферии, пока противник нападает лишь на внешние укрепления, жизненно важные области защищены от опасности. Но когда враг входит в столицу страны, связь между отдельными участками разорвана и битва перестала быть локальным процессом; в этом случае враг может напасть со всех сторон, а защитники не знают, куда им следует двигаться или где остановиться. В этом случае угроза нависла над всей страной и ее сопровождают паника и беспорядочное поведение. Последняя ситуация аналогична опасности, угрожающей фундаментально важным ценностям, самой "внутренней крепости" личности; *на психологическом уровне в ответ на подобную угрозу возникает тревога*.

Поэтому, образно говоря, мы можем назвать страх средством защиты от тревоги. Выражение "страх страха", которым пользовался президент Рузвельт и некоторые другие исторические личности, жившие до него, изображает опасение человека, боящегося, что он не справится с опасностью и окажется в катастрофической ситуации. Таким образом, выражение "страх страха" на самом деле описывает тревогу.

ТРЕВОГА И ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ

Невротическая тревога неразрывно связана с внутренним конфликтом. Эта взаимосвязь двусторонняя: при постоянном неразрешимом конфликте человек может вытеснить из сознания одну сторону этого конфликта, и тогда появляется невротическая тревога. В свою очередь, тревога порождает чувства беспомощности и бессилия, а также парализует способность действовать, что еще более усиливает психологический конфликт. Штекель говорил, что "тревога *есть* психологический конфликт", многие же другие мыслители — среди них, например, Фрейд, Кьеркегор, Хорни — пытались понять природу этого конфликта.

Согласно представлениям, связанным с идеями Фрейда, конфликт, лежащий за тревогой, является конфликтом между инстинктивными желаниями и социальными запретами. Согласно топологическому объяснению, Эго оказывается между требованиями Ид (инстинктивные желания, преимущественно связанные с либидо) и требованиями Супер-Эго (культурные требования). Фрейд пересмотрел свою первоначальную теорию, в которой тревога отождествлялась с вытесненным либидо; согласно его новым представлениям, Эго воспринимает опасность и затем подвергает либидо вытеснению. Но и эта новая теория, как считают многие, не дает удовлетворительных представлений о содержании конфликта и сопутствующей ему тревоги. Как считал Фрейд, угрозой, вызывающей тревогу, является угроза фрустрации либидо или, что равнозначно предыдущему, угроза наказания, которое последует за удовлетворением либидо.

Многие исследователи, занимавшиеся феноменом тревоги, ставили под сомнение то положение, что сама по себе фрустрация либидо способна вызвать конфликт (Хорни, Салливан, Маурер и др.). Большинство из них пришли к выводу, что фрустрация не может быть причиной конфликта. Скорее следует поставить вопрос таким образом: каким жизненно важным ценностям угрожает фрустрация? Рассмотрим этот вопрос на примере сексуальности. Некоторые люди активно выражают свою сексуальность (то есть в данном случае фрустрации нет), но при этом страдают от сильной тревоги. Другие же люди сдерживают проявления своей сексуальности, но не испытывают чрезмерной тревоги. Есть третья категория людей: *когда фрустрацию сексуальных желаний вызывает один потенциальный партнер, у них появляются конфликт и тревога, но этого не происходит, когда фрустрация тех же сексуальных желаний связана с другим партнером*. Таким образом, за этим стоит какая-то более глубокая потребность, чем просто удовлетворение сексуального желания.

Проблема заключается не во фрустрации самой по себе, но в том, что фрустрация может ставить под угрозу какой-то тип межличностных взаимоотношений,

который жизненно важен для чувства безопасности и для самоуважения. В нашей культуре сексуальность отождествляется с силой, достоинством и престижем, поэтому в данном случае фрустрация сексуальных стремлений легко вызывает у человека внутренний конфликт и тревогу. С феноменологической точки зрения теория Фрейда верно описывает взаимосвязь между вытеснением сексуальности и тревогой в викторианской культуре, которая его окружала. Сексуальные запреты в нашей культуре очень часто выражают авторитарность родителей по отношению к ребенку, а позже в этих табу проявляется подобное отношение общества к человеку. Эти запреты ограничивают развитие и рост ребенка. В таком случае сексуальные импульсы вступают в конфликт с авторитетами (обычно представленными родителями), и ребенку грозит наказание или отчуждение от родителей в случае выражения этих импульсов. Очень часто подобный конфликт порождает тревогу. Но это не означает, что причиной конфликта и тревоги является просто фрустрация либидинозных желаний. Угроза фрустрации биологической потребности не вызывает конфликта и тревоги, если эта потребность не отождествляется с ценностями, жизненно важными для существования личности. Салливан утверждает, что действия, направленные на поддержание безопасности, обычно являются для человека более важными, чем действия, направленные на удовлетворение физических потребностей, например, голода или сексуальности. При этом Салливан не сбрасывает со счетов биологический аспект поведения, но просто хочет подчеркнуть, что физические потребности занимают подчиненное положение по отношению к более общей потребности организма — к потребности сохранить свою безопасность и силу.

По мнению Кардинера, конфликты, вызывающие тревогу у человека западной культуры, объясняются тем, что ребенку на достаточно ранних этапах развития прививают культурные табу, и это блокирует способность получать удовольствие. Можно заметить, что Кардинер, подобно Фрейду, связывает содержание конфликта с биологической стороной личности, но, помимо того, Кардинер утверждает, что тяжесть конфликта обусловлена особенностями роста детей в западной культуре, где родители сначала устанавливают тесные эмоциональные взаимоотношения с ребенком и культивируют высокий уровень его притязаний, а потом вводят жесткие табу. Таким образом, тревога возникает не просто вследствие подавления способности получать удовольствие, но из-за того, что ребенок ощущает ненадежность и непостоянство своих родителей, которые сами создали у ребенка определенные ожидания, но не соответствуют этим ожиданиям.

Существует ли какой-то общий знаменатель всех этих конфликтов? По моему мнению, таким общим знаменателем являются *диалектические взаимоотношения отдельной личности и сообщества людей*[13]. С одной стороны, каждый человек развивается как отдельное существо; принимая этот факт как аксиому, люди уважают уникальность каждого человека и воспринимают каждого чело-

века как существо, отличающееся ото всех остальных. Каждое действие человека, какое бы сильное влияние на него ни оказывали социальные факторы, воспринимается как его собственное действие. В той степени, в какой у человека развита способность осознавать самого себя, он получает свободу и отвечает за свои поступки. Но, с другой стороны, в любой точке развития отдельный человек связан сетью взаимоотношений с другими людьми и зависим от других. В раннем детстве другие люди удовлетворяли его биологические нужды, но, помимо этого, от других зависит чувство эмоциональной защищенности каждого отдельного человека. Лишь во взаимодействии с другими людьми развивается Я человека, развивается его личность.

По мере развития младенца и ребенка он все больше отделяется от родителей. Если взглянуть на развитие ребенка с индивидуального полюса диалектики взаимоотношений, то рост заключается в уменьшении зависимости от родителей и в развитии способности опираться на свои собственные силы. Если же взглянуть на этот процесс с социального полюса, то рост ребенка есть строительство взаимоотношений с родителями на новом уровне. *Задержка развития любого полюса этой диалектики приводит к зарождению психологического конфликта, который вызывает тревогу*. Когда существует только "свобода от" без уравновешивающих ее взаимоотношений, возникает тревога одинокого бунтаря. Когда же есть зависимость от других без свободы, возникает тревога человека, который слишком сильно привязан к другим и не может жить вне этого симбиоза. Когда человек теряет способность полагаться на свои силы, каждая новая ситуация, которая требует от него самостоятельного поступка, несет в себе опасность.

Когда развитие одного из двух диалектических полюсов заблокировано, начинают действовать внутренние механизмы, которые увеличивают конфликт и усиливают тревогу. Если человек развивает только свою независимость, но не взаимоотношения с другими, в нем появляется враждебное отношение к тем людям, которые, по его мнению, являются причиной его одиночества и отчужденности. Если же человек живет в симбиотической зависимости, в нем появляются враждебные чувства по отношению к тем, кто, как ему кажется, подавляет его способности и ограничивает свободу. В обоих случаях агрессивные чувства усиливают конфликт, а, следовательно, и тревогу.

Тут вступает в действие и еще один механизм — вытеснение. Нереализованные способности и неудовлетворенные потребности не исчезают, но вытесняются из сознания. Этот феномен часто встречается в клинической работе: независимый бунтарь, отчужденный от окружающих, вытесняет потребность и желание установить конструктивные взаимоотношения с другими людьми, а человек, живущий в симбиотической зависимости, вытесняет потребность и желание действовать самостоятельно. Понятно, что само действие механизма

вытеснения снижает автономию, увеличивает ощущение беспомощности и усиливает конфликт.

Из этих размышлений не следует, что внутренний конфликт есть конфликт *между* человеком и обществом, — используем ли мы слово “общество”, подобно Фрейду, в негативном смысле или, как Адлер, в позитивном. Суть дела заключается в том, что недостаточное развитие любого из двух полюсов диалектики взаимоотношений порождает конфликт, который затрагивает оба полюса. Так, например, если человек избегает самостоятельных решений, он живет в “замкнутом состоянии” (по выражению Кьеркегора), и от этого страдает не только его автономия, но и способность общаться с другими людьми. “Замкнутое состояние” появляется в результате попытки избежать конфликта, но в конечном итоге оно порождает более серьезный конфликт — невротический конфликт, сопровождающийся невротической тревогой.

Описание базового конфликта с помощью диалектики “личность-взаимоотношения” страдает тем, что носит слишком обобщенный характер, но зато оно подчеркивает обе стороны развития человека, гармония между которыми позволяет преодолевать внутренние конфликты и тревогу. Кроме того, такая концепция способна вобрать в себя различные теории конфликта, представленные в работах о тревоге. В этом свете можно понять исследователей, которые говорят о происхождении конфликта в раннем детстве (Фрейд, Хорни и др.), поскольку детство является первой ареной, на которой проигрываются конфликты, связанные с диалектическими взаимоотношениями. Сексуальность может выражать гармонию обоих полюсов диалектики, а может свестись к эгоцентризму (псевдоличность или эксплуатирующий Дон Жуан) или к симбиотической зависимости (псевдовзаимоотношения, паразитическое существование).

Теории конфликта, согласно которым постоянное сдерживание импульсов рано или поздно приводит к развитию внутреннего конфликта и к появлению тревоги (Фрейд), содержат в себе правду, но страдают неполнотой. Теории, которые делают акцент на социальном полюсе диалектики (Салливан, Адлер), представляют как бы другую фазу той же картины, а также напоминают, что не следует придавать чрезмерного значения выражению импульсов самому по себе. Маурер и другие согласятся с тем, что тревога и внутренний конфликт часто являются следствием чувства вины человека, которому не удается установить взрослые и ответственные взаимоотношения с окружающими. На основании всего вышеизложенного сам собой напрашивается следующий вывод: конструктивное разрешение внутреннего конфликта заключается в *актуализации способностей человека в контексте взаимоотношений с окружающими*.

ТРЕВОГА И НЕНАВИСТЬ

Тревога и агрессивные чувства тесно связаны между собой; обычно одно порождает другое. *Во-первых, тревога порождает ненависть*. Это легко понять, поскольку тревога, сопровождающаяся ощущением беспомощности, одиночества и конфликта, является крайне мучительным переживанием. Человек склонен чувствовать злость и обиду на тех, кто причиняет ему боль. В клинической практике мы часто встречаемся с такими случаями: зависимый человек, оказавшись в ситуации, где следует отвечать за свои поступки, ощущает, что неспособен выполнить свой долг. Тогда он начинает испытывать злость на тех, кто поставил его в такое положение, и на тех, кто сделал его неспособным (обычно на родителей). Он может, кроме того, злиться на терапевта, который, как ему кажется, должен был бы выручить его из беды; подобные чувства испытывал ко мне Браун.

Во-вторых, у тревожащегося человека ненависть усиливает тревогу. Маленький Ганс, описанный Фрейдом, сердился на своего отца, поскольку тот препятствовал удовлетворению сильных либидинозных желаний мальчика, направленных на мать. Но Ганс боялся выразить свою злость, поскольку это вызвало бы наказание со стороны сильного отца, и это усиливало тревогу Ганса. Другой пример приводит Кардинер в своем исследовании жизни в Плейнвилле: враждебные чувства между жителями города, преимущественно порождаемые стремлением помешать другим получать удовольствие (например, распространяя сплетни), усиливали у людей ощущение одиночества и, следовательно, увеличивали тревогу.

Если у нас не вызывает сомнений взаимосвязь между чувством ненависти и тревогой, то закономерно задать следующий вопрос: какой из этих аффектов обычно является основным? Нет сомнений, что ненависть — особая эмоция, присутствующая во многих ситуациях, тем не менее, очень часто за нею кроется тревога. Это особенно верно по отношению к вытесненным агрессивным чувствам. Вспомним, как Том “боялся своей матери так же, как боялся Бога”. Если человек боится Бога, он не выражает Ему свои чувства, из этого можно заключить, что чувство ненависти у Тома было вытеснено из сознания. При исследовании психосоматических пациентов с гипертонической болезнью (которая обычно ассоциируется с вытесненной злобой) было выявлено, что причиной вытеснения агрессивных чувств из сознания является тревога и зависимость пациента. Подобная взаимосвязь наблюдается и во многих других ситуациях, что нетрудно объяснить. *Человек не стал бы вытеснять из сознания свои враждебные чувства, если бы он не ощущал тревоги и не боялся бы ответной агрессии или отчуждения от людей*. Я не хочу сказать, что любая форма агрессии связана с тревогой; когда что-то ограничивает активность че-

ловека, это порождает нормальную злость. Мы говорим тут именно о *вытесненной* агрессии.

У пациентов с неврозами, а сюда же можно включить и отдельную группу пациентов с психосоматическими нарушениями, тревога является первичным этиологическим феноменом. В этом смысле тревога является общим *психологическим* знаменателем всех заболеваний, а также всех нарушений поведения.

КУЛЬТУРА И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

В предыдущей главе мы говорили о том, что *повод* для тревоги во многом определяется культурой, и рассматривали особенности современной культуры, в которой таким поводом стало стремление к социальному соревнованию. Остается кратко обрисовать с этой точки зрения положение личности в нашем обществе и, в частности, рассмотреть вопрос о том, как *уровень* тревоги в обществе связан с исторической стадией развития культуры.

Кратко говоря, в нашей культуре на первом месте стоит стремление к повышению своего социального статуса, при этом социальный статус определяется успехом, а этот успех, в свою очередь, измеряется преимущественно экономическими параметрами. Накопление богатства является доказательством и символом власти человека. Поскольку социальный успех определяется положением человека относительно окружающих, стремление к успеху носит характер соревнования: человек добился успеха, если превзошел других и возвысился над ними. Стремление к успеху в соревновании возникло в эпоху Возрождения, когда стала цениться сила отдельной личности, противостоящей окружающим. Стремление к этой цели противопоставляет человека обществу. Успех стал не только основной культурной ценностью, он также стал основным критерием собственной ценности человека; успех в социальном соревновании повышает ценность собственного Я человека, а также повышает его ценность в глазах других людей. *Поэтому все, что угрожает достижению успеха, вызывает у человека нашей культуры сильную тревогу, поскольку ставит под угрозу ценности, которые жизненно важны для существования личности — то есть для чувства собственного достоинства и самоуважения*.

Стремление к успеху в социальном соревновании, хотя оно и определяется преимущественно экономическими параметрами, превращается в личную цель человека также и в сфере взаимоотношений. Хорни великолепно описала этот феномен нашей культуры:

> "Стоит подчеркнуть, что соревнование и сопровождающее его чувство вражды пронизывают все человеческие взаимоотношения. Стремление к соревнованию стало одним из ведущих факторов в социальных взаимоотношениях. Оно охватило отношения как между мужчинами, так и между женщинами, и что бы ни являлось предметом соревнования — популярность, компетентность, привлекательность или любое другое социальное качество, — оно во многом подрывает основы настоящей дружбы. Кроме того, оно разрушительно действует на взаимоотношения между мужчинами и женщинами: соревнование не только влияет на выбор партнера, но и превращает отношения в арену борьбы за свое превосходство. Оно проникает и в школу. И, что важнее всего, оно заражает жизнь семьи, так что ребенок получает прививку соревнования с первых дней своей жизни"[14].

Так, например, любовь вместо конструктивного средства преодоления одиночества нередко становится средством для самопревозношения. Любовь используется ради соревнования и превращается в состязание, где наградой является благосклонность престижного партнера, что вызывает зависть окружающих; с помощью любви человек может демонстрировать окружающим свою социальную компетентность. При этом партнер является чем-то вроде приобретения, которым можно гордиться так же, как гордятся выгодной сделкой. Другим примером является отношение к детям, которых ценят за то, что они занимают первые места в колледже или еще каким-то образом, побеждая в соревновании, повышают социальный статус семьи. В нашей культуре люди часто ищут в любви исцеления от тревоги, но когда взаимоотношения строятся в контексте безличного соревнования, они только усиливают ощущение отчужденности и агрессии, что повышает тревогу.

В результате такого отношения к соревнованию тревога возникает не только при всякой опасности, ставящей под угрозу успех, но и по некоторым другим, более сложным причинам. *Тенденция оценивать себя в зависимости от превосходства над другими людьми неизбежно влечет за собой одиночество и отчуждение от окружающих, что, в свою очередь, порождает тревогу*. Эту тревогу можно увидеть у многих сильных и преуспевающих людей эпохи Ренессанса (например, у Микеланджело). Кроме того, тревога усиливается из-за *враждебных чувств*, которые пронизывают общество, охваченное духом соревнования и индивидуализма. Наконец, тревогу вызывает отчуждение человека от себя самого, поскольку *Я превращается в объект*, выставленный на продажу, а ощущение собственной силы зависит от внешнего качества, богатства, но не от внутренних свойств — не от способностей или продуктивности. По словам Одена, мы "торговцы, послушные покупателю". Подобные установки не только нарушают отношение человека к самому себе, но в каком-то смысле

ставят чувство собственного достоинства человека в зависимость от успеха, а это значит, что каждому человеку постоянно угрожает успех другого; все это усиливает незащищенность, беспомощность и бессилие наших современников.

Более того, стремление к соревнованию порождает "порочный круг", в результате которого чувство тревоги усиливает само себя. Когда современный человек ощущает тревогу, он удваивает свои усилия в стремлении достичь успеха. Поскольку соревнование является одобряемым культурой способом выражения враждебных чувств и агрессии, человек, переживающий тревогу, начинает энергичнее участвовать в социальном соревновании. Но усиление агрессивного соревнования увеличивает отчуждение, чувство вражды к окружающим и тревогу. Схематично этот порочный круг можно представить следующим образом: стремление к соревнованию → враждебные чувства → отчуждение от окружающих → тревога → стремление к соревнованию усиливается. Таким образом, *основной метод преодоления тревоги в итоге лишь усиливает тревогу*.

Теперь рассмотрим взаимосвязь, существующую между уровнем тревоги в современном обществе и стадией развития культуры. Многие авторы — например, Тоуни, Тиллих, Мамфорд, Фромм, Хорни, Манхейм, Кассирер, Ризлер и др. — утверждают, что в двадцатом веке такое явление, как тревога (или подобные ей состояния), выражено очень сильно. Каждый из них отмечает этот факт и объясняет его со своей точки зрения. Многие из них согласны с тем, что тревога в наши дни вызвана глубокими изменениями культуры, которые описываются в различных выражениях, например, как "кризис представлений человека о самом себе" или "дезинтеграция" традиционных форм культуры и т.д.

Во второй половине девятнадцатого века и в начале двадцатого исчезает вера в изначальную гармонию общества — раньше эта общая вера объединяла людей, несмотря на их соревнование друг с другом. Чуткие мыслители, подобные Карлу Марксу, начали понимать, что честолюбивое стремление к соревнованию само по себе не ведет общество к социальному благополучию. Напротив, оно вызывает ощущение бессилия и одиночества, усиливает "дегуманизацию" (Маркс), порождает отчуждение между людьми (Пауль Тиллих) и отчуждение человека от самого себя. Идеалы и "вера" в общество, которые раньше *устраняли* тревогу, перестали действовать; они лишь *смягчали* тревогу у тех, кто готов был держаться за иллюзию, в которую превратилась "вера" прошлых лет[15].

Отсюда проистекает нарушение единства культуры, о чем пишет почти каждый исследователь современного положения общества. Манхейм, рассматривая проблему с социологической точки зрения, говорит о том, что западное общество в данный момент находится на "стадии дезинтеграции". Философ Кассирер говорит о том, что в обществе "потеряно концептуальное единство". Как

считает социальный психолог Ризлер, единство нашей культуры нарушено из-за того, что в нашей культуре недостаточно "дискурсивного пространства".

Если внимательно приглядеться к современной культуре, нетрудно заметить психологические признаки отсутствия единства или противоречий. Хорни говорит о противоречии между "декларируемой свободой личности и фактическими ограничениями. Общество говорит человеку, что он свободен, независим и может сам свободно строить свою жизнь; перед ним открыта "великая игра жизни", и он может взять от нее все, что захочет, если только готов приложить умения и энергию. На деле же для большинства людей все эти возможности в значительной степени ограничены... В результате человек *мечется между чувством безграничной власти над своей судьбой — и чувством полного бессилия*"[16].

Существует противоречие между представлением о том, что каждый человек, опираясь лишь на собственные усилия и способности, может добиться экономического успеха, — и реальностью, где человек в огромной степени зависит от безличных технических сил (например, от состояния рынка), находящихся вне его контроля. Кардинер обратил внимание на то, что жители Плейнвилля "разделяют кредо американцев — верят в вертикальную мобильность и убеждены, что человек может стать тем, кем захочет. На самом же деле их возможности крайне ограничены, даже и в том случае, если они переезжают на новое место жительства"[17].

Другим противоречием является всеобщая вера в разум ("каждый человек может принимать решение, опираясь на реальные факты"), которая не согласуется с реальностью, поскольку большинство решений строятся на мотивах, не имеющих отношения к сознательной оценке ситуации. Психологическая беспомощность, порождаемая этим противоречием, часто заставляет людей цепляться за иллюзорный разум в виде "общественного мнения", "науки" и т.д. Курт Риз-
лер писал:

> "Для рационального человека индустриальной эпохи все имеет свою "естественную причину"; ссылаться на демонов уже невозможно. Но в период кризиса человека охватывает неопределенный страх... Сегодняшний рациональный человек формировался в течение длительного периода истории, когда люди чувствовали свою относительную защищенность, за это время накопилось много представлений, которые человек просто принимает как нечто само собой разумеющееся. Возможно, такой неудачной подготовкой к жизни и объясняется его незащищенность. Представления современного человека о мире разумны лишь в теории"[18].

Иллюзия рациональности на время уменьшает чувство тревоги, скрывая противоречия. Эта иллюзия имеет к проблеме тревоги самое непосредственное отношение, поскольку люди часто не хотят иметь дело с тревогой из-за ее "иррациональной" природы. Это можно видеть в случае Хелен (стр. 213—222, которая, забеременев, старалась убежать от этого факта, подкрепляя свою иллюзию всевозможными "научными фактами". В нашей культуре существует тенденция подвергать тревогу "рационализации", то есть сводить ее к конкретным страхам, с которыми, как думают люди, можно справиться с помощью разума. Но это приводит к самообману, поскольку человек не способен увидеть реальный источник своей тревоги. Кроме того, иллюзорные построения рано или поздно разваливаются.

Когда культура противоречива, члены общества, без сомнения, в большей мере подвержены тревоге, поскольку человеку в таком обществе чаще приходится сталкиваться с ситуациями, где невозможно выбрать правильный образ действий. Вспомним описания жителей Мидлтауна, которые "запутались в противоречивых моделях поведения, ни одну из которых нельзя ни категорически отвергнуть, ни безусловно одобрить, так что все время остается неопределенность". Когда ценности или цели человека поставлены под угрозу, он лишен возможности опереться на последовательную систему ценностей своей культуры. Поэтому угроза, которую ощущает человек, касается не только возможности достичь поставленной цели; почти всегда угроза порождает сомнения в том, следует ли вообще стремиться к достижению этой цели, — таким образом, *опасность угрожает самой цели. Я хочу напомнить, что страх превращается в более глубокое и всеобъемлющее состояние тревоги в том случае, когда опасность становится более глубокой и начинает угрожать самой системе оценки. Именно это приводит к ощущению "растворения Я"*. Как я думаю, это и происходит в нашем обществе. Поэтому незначительная — с объективной точки зрения — угроза ценностям может вызвать в нашей культуре состояние паники и полной дезориентации.

О том же говорит и Манхейм: "Важно помнить, что наше общество переживает не кратковременный период беспокойства, *но радикальное изменение своей структуры*"[19]. Так, во времена безработицы человека беспокоит не только временная потеря средств к существованию:

> "Катастрофа [в связи с безработицей] заключается не только в том, что у человека исчезает возможность найти себе работу, но и в том, что его сложная эмоциональная система, тесно связанная с налаженной работой социальных институтов, теряет объект, на котором она могла бы фиксироваться. Маленькие цели, на которые человек направлял все свои силы, внезапно исчезают, и теперь он потерял место работы, ежедневное занятие и возможность использовать свои

конкретные способности, сформировавшиеся в течение долгого периода обучения. Более того, его привычные желания и импульсы остаются неудовлетворенными. Даже если его обеспечивают средствами, например, если он получает пособие по безработице, вся организация его жизни, все стремления его семьи оказываются уничтоженными”[20].

Затем Манхейм касается одного очень важного, с моей точки зрения, вопроса:

“Паника достигает верхней точки в тот момент, когда человек понимает, что это ощущение опасности касается не только его лично, но свойственно многим, и знает, что не существует социального авторитета, который предложил бы ему набор незыблемых правил и направлял бы его поведение. *В этом заключается разница между личным событием — потерей работы — и общим чувством опасности*. Если человек теряет работу в обычные времена, он может испытывать отчаяние, но его реакции более или менее предсказуемы, и он ведет себя так же, как все прочие люди, пережившее подобное несчастье”[21].

Другими словами, когда один человек теряет работу, он все еще продолжает разделять со всеми окружающими общие культурные ценности и цели, несмотря на то, что в данный момент ему не удается достичь желанной цели. Но во времена массовой безработицы и незащищенности человек теряет веру в основные ценности и цели своей культуры.

Как я предполагаю, *распространенность тревоги в наше время объясняется тем, что под угрозой оказались сами ценности и нормы, лежащие в основе нашей культуры*[22]. Следует разделять, как это делает и Манхейм, угрозу поверхностную — то есть ситуацию, когда член общества, сталкиваясь с опасностью, продолжает опираться на основы своей культуры, — и угрозу более глубокую — то есть когда опасность касается самих основ, самого “устава”[23] культуры. Можно вспомнить замечание Тоуни о том, что революции нового времени основывались на единых для всего общества представлениях о неприкосновенности индивидуальных прав; революционеры стремились шире распространить эти права на различные группы населения и добились в этом успеха. Но при этом основные аксиомы культуры не подвергались сомнению, и им ничего не угрожало. В настоящее время, как я считаю, ситуация изменилась. *При встрече с опасностью, которую несут с собой социальные изменения наших дней, человек уже не может опереться на основы своей культуры, поскольку сами эти основы оказались под угрозой*.

Только этим можно объяснить глубокую тревогу, которую переживают многие наши современники, когда сталкиваются с незначительными экономическими

изменениями; подобная тревога совершенно непропорциональна реальной опасности. Но тут под угрозой оказывается не просто возможность зарабатывать средства к существованию и даже не личный престиж, но *основные положения, тождественные самому существованию культуры, которые каждый отдельный человек, принадлежащий своей культуре, отождествляет также и со своим существованием*.

Основы культуры, оказавшиеся под угрозой в современном обществе, связаны с индивидуализмом и стремлением к соревнованию, со времен Ренессанса эти ценности заняли центральное место в нашем обществе. В данном случае опасность угрожает и "вере" каждого человека — под словом "вера" мы тут понимаем веру в эффективность стремления к соревнованию. Индивидуализм оказался под угрозой по той причине, что на данном этапе социального развития он разрушает взаимоотношения между людьми. Тоталитаризм является невротическим симптомом культуры, который свидетельствует о потребности людей во взаимоотношениях. Я называю его симптомом в том смысле, что он представляет собой средство для снижения тревоги, порождаемой ощущением бессилия и беспомощности одинокого отчужденного человека в обществе, где основной ценностью является индивидуализм, соединенный с соревнованием. Тоталитаризм, как заметил Тиллих, подменяет подлинные взаимоотношения людей коллективизмом. Я полагаю, что для конструктивного преодоления тревоги в наши дни необходимо развивать нормальные формы сообщества людей.

Слово "сообщество" (community) в данном контексте предполагает позитивное качество взаимоотношений человека с окружающими его людьми в социальной среде. Это слово имеет несколько иной оттенок, чем нейтральный термин "общество". Членом общества является каждый человек — хочет он того или нет, участвует ли он конструктивно в его созидании или же разрушает его. Сообщество же предполагает, что человек хочет строить взаимоотношения с другими и чувствует свою ответственность за это. В экономическом смысле слово "сообщество" подчеркивает социальную ценность труда. В психологическом смысле сообщество предполагает отношения любви и раскрытие творческих способностей человека.

Часть вторая

КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТРЕВОГИ

Глава восьмая

ИЗУЧЕНИЕ ТРЕВОГИ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ

Тревога является динамическим центром невроза,
и поэтому нам придется все время иметь с ней дело.
Карен Хорни. *"Невротическая личность нашего времени"*

Как же изучать состояние тревоги у человека? В предыдущем разделе мы обсудили важные проблемы индуцирования тревоги у людей в лабораторных условиях. Мы подчеркнули также, что необходимо выяснить, каким образом человек в фантазии, в воображении *символически интерпретирует* ситуацию. Нужно как следует узнать изучаемого индивидуума — как объективно, так и субъективно, — прежде чем можно будет говорить, *является ли* его реакция тревогой.

Главная причина сложности состояния тревоги у людей заключается в том, что его детерминанты зачастую неосознаваемы. Как показывают описанные далее случаи Брауна и Хелен, личность, испытывающая сильнейшую тревогу, может отрицать существование какого бы то ни было представления о ней — не по собственной прихоти или невнимательности, а просто вследствие силы тревоги самой по себе. Человек может защититься от непреодолимого действия тревоги, только убедив себя, что ему не страшно. Это явление вовсе не ограничено стенами кабинета консультанта; каждому известно, что оно достигло общечеловеческих масштабов. (См. описание стратегии *свиста в темноте* и переживаний солдат во время боя.) Поэтому неудивительно, что так мало пользы в опросниках, когда субъект сознательно сообщает данные о беспокоящих его фактах (я сам обнаружил это в своем исследовании, описанном далее в этой книге). Некоторые специалисты утверждают, что нахождение "корня проблемы тревоги" вполне понятная *иллюзия*. Другими словами, требуется

метод, который сделает доступными субъективные и бессознательные формы мотивации, так же как и мотивацию в ее сознательных проявлениях. Кьеркегор и Фрейд настаивали на том, что тревога имеет "внутренний локус", и пока мы не поймем этого, смысл человеческой тревоги будет ускользать от нас.

У рассматриваемой проблемы имеются два аспекта. Первый — вопрос о том, можно ли принять за единицу исследования "индивидуума в жизненной ситуации". Я полагаю, что можно. Сегодня многие социологи и социальные психологи сообщают об исследованиях в ситуациях "жизненных кризисов", таких как война, несчастные случаи, смерть[1]. Второй, более специфический аспект, заключается в определении того, какие именно методы должны применяться в рамках динамического поля. До появления психоанализа не существовало техники выявления субъективных значений таких переживаний, как тревога, не считая проницательного самонаблюдения и интуитивного понимания других людей, присущих таким одаренным личностям, как Паскаль и Кьеркегор. Но если при описании метода используется термин "клинический", то трактовку этого термина нужно расширить до охвата всех методов, проливающих свет на бессознательную мотивацию[2]. В моем исследовании проективная методика Роршаха, выдающая то, о чем субъект не хочет или не может рассказать, оказалась бесценной для подбора ключей к динамике и скрытым паттернам поведения индивидуума, существование которых было затем подтверждено множеством других данных.

ЧТО МЫ ПЫТАЕМСЯ ОБНАРУЖИТЬ

Описанные далее клинические случаи призваны проиллюстрировать проведенный в предыдущей главе синтез и обобщение теории тревоги. Очевидно, что ни один индивидуальный случай не может дать ответы только на какие-то определенные вопросы и ни на какие иные. Каждый случай нужно брать в его уникальности и непредвзято рассматривать, что нового мы можем узнать о тревоге именно от этой личности. Но более конкретные вопросы, которые мы держим в уме при рассмотрении каждого случая, позволяют добиться большей четкости и детальности. Исходя из этого, перечислю некоторые принципиальные вопросы, которыми я задавался во время работы с индивидуальными случаями.

Что касается природы тревоги и ее отношения к страхам, меня интересовало, *можем ли мы с уверенностью утверждать, что специфические страхи явля-*

ются выражением скрытой тревоги? Невротические страхи будут фокусироваться то на одном объекте, то на другом, но скрытый паттерн тревоги останется постоянным при условии, что невротические страхи — это специфическая форма выражения невротической тревоги, вытекающей из основных конфликтов индивидуума. Следовательно, *можем ли мы утверждать, что невротические страхи изменяются вместе с изменением проблем и задач, с которыми сталкивается индивидуум, в то время как скрытая невротическая тревога остается постоянной?*

В предыдущей главе утверждалось, что невротическая тревога основывается на некотором *психологическом конфликте* и источник конфликта лежит в отношениях ребенка с его родителями. В связи с этим аспектом теории тревоги возникают два вопроса: а) *Можно ли в приведенных случаях обнаружить присутствие внутреннего субъективного конфликта как динамического источника невротической тревоги?* б) *Можно ли показать, что люди, испытавшие отвержение со стороны родителей (особенно со стороны матери), более предрасположены к невротической тревоге?* Таким образом подтверждается выдвинутая Фрейдом, Хорни, Салливаном и другими исследователями классическая гипотеза, широко распространенная в области клинической психологии и психоанализа: источник предрасположенности к невротической тревоге лежит в ранних взаимоотношениях ребенка с родителями, особенно с матерью.

Во всех аспектах приведенных случаев нужно внимательно прослеживать взаимосвязь тревожности субъекта с особенностями его (ее) культурной среды. Из всей этой сложной области мы выделяем один вопрос: *оказывает ли социоэкономический статус индивидуума (средний класс, рабочий класс) существенное влияние на тип и количество проявлений его (ее) тревоги?*

Что касается тревоги и враждебности: *можно ли показать такое соотношение тревоги и враждебности, согласно которому чем тревожнее личность, тем больше она испытывает чувство агрессии? И когда тревога спадает, уменьшается ли вместе с ней и чувство враждебности?*

У каждой личности имеется свой набор основных, усвоенных с годами способов преодоления тревоги. *Можем ли мы обнаружить у индивидуума в вызывающей тревогу ситуации появление характерных поведенческих стратегий (защитных механизмов, симптомов и т.д.), служащих его защите от тревоги?*

Я подойду к проблеме тревоги и развития личности с другой стороны, пытаясь определить, является ли наличие тревоги фактором, затрудняющим развитие Я. *Можно ли показать, что наличие сильной невротической тревоги опустошает личность? Может ли принятие этого опустошения самим индивидуу-*

мом защитить его от создающей тревогу ситуации? Можем ли мы обнаружить, что, чем более творческой является личность, тем чаще она сталкивается с подобными ситуациями?

ГАРОЛЬД БРАУН: КОНФЛИКТ, СКРЫВАЮЩИЙСЯ ЗА СИЛЬНОЙ ТРЕВОГОЙ

Первый случай — это случай молодого мужчины тридцати двух лет с диагнозом так называемого невроза тревожности[3]. Какие бы диагностические термины ни использовались для описания его проблемы, не было сомнения, что им овладевала сильная и продолжительная тревога, которая угрожала постепенно сокрушить его.

Гарольд Браун был моим первым пациентом в курсе обучения психоанализу. Его случай представлен здесь в связи с гипотезой, что определенные аспекты проблемы тревоги — такие как неосознаваемые конфликты — могут быть лучше всего проиллюстрированы исчерпывающими субъективными данными, которые позволяет получить метод психоанализа. Хотя большую часть полученных данных пришлось опустить, я надеюсь, что оставшегося достаточно, чтобы у читателей сложилось некоторое представление о тревоге. Я наблюдал Брауна на протяжении более чем трехсот часов. Моим супервизором был Эрих Фромм, которому я хочу выразить признательность за помощь.

Только после того как этот материал был изложен, я понял, как удачно случай Брауна иллюстрирует основные положения Кьеркегора о субъективном конфликте, стоящем за всеми переживаниями тревоги. По-моему, Гарольд Браун пролил новый свет на следующие утверждения Кьеркегора: "Тревога испытывает страх, пока поддерживает тайные взаимодействия со своим объектом, не может отойти от него, а на деле никогда и не сможет..." Тревога — "это стремление к тому, чего человек боится, симпатическая антипатия. Тревога — чуждая сила, которая связывает индивидуума, и он даже не может вырваться или не желает этого делать в силу того, что боится, но стремится к тому, чего боится. Тогда тревога делает человека бессильным"[4].

Гарольд Браун в течение девяти лет, предшествующих нашей встрече, страдал от состояния сильной, возобновляющейся тревоги. После окончания колледжа, где Гарольд пользовался хорошей репутацией благодаря академическим успехам, он поступил в медицинское училище. Через два месяца он почувствовал, что не может выбрать место учебы. Тогда у него впервые развилось состояние

тревоги: он не мог спать и работать, появились трудности в принятии простейших решений и боязнь "сойти с ума". Тревога стихла после того, как он оставил медицинское училище.

В последующие годы Гарольд пробовал свои силы в других занятиях, но только для того, чтобы отказаться от каждого из них при возобновлении приступов тревоги. Состояния тревоги, обычно продолжавшиеся несколько месяцев (или до тех пор, пока он не бросал ту работу, которой занимался), сопровождались глубокой депрессией и мыслями о самоубийстве. Дважды в периоды наиболее сильной тревоги он попадал в психиатрическую больницу на один и одиннадцать месяцев. В конце концов, на третий год он поступил в другое учебное заведение, на богословский факультет, и когда очередной приступ тревоги лишил его возможности заниматься, обратился за помощью к психоаналитику.

На первых наших сессиях настроение Гарольда Брауна колебалось между летаргией и инертностью, с одной стороны, и сильной тревогой — с другой, причем первое было как бы прелюдией ко второму. В таких состояниях пассивности он описывал себя как "собаку, которая лежит на солнце и надеется, что ее кто-то накормит". На этой стадии он предавался блаженным воспоминаниям о том, как о нем заботились, когда он был ребенком. В следовавших за этим состояниях тревоги он выказывал огромное напряжение и говорил очень быстро, как бы стремясь вынырнуть из потока слов. В таких состояниях он описывал свои чувства как нечто эмоционально неопределенное и "размытое". В состоянии тревоги ему было *трудно или вообще невозможно испытывать какие бы то ни было ясные и четкие переживания,* будь то чувства сексуальной природы или любые другие. Такое состояние эмоционального "вакуума" было для Гарольда в высшей степени неприятным. Он часто ходил в кино или пытался погрузиться в чтение, потому что, по его словам, если бы он мог почувствовать "эмпатию" к другим людям, пережить то, что переживали они, это в какой-то степени облегчило бы его тревогу. Очевидно, что он описывает здесь *состояние ослабленного осознавания своего Я, характерное для сильной тревоги.* Я считаю очень важным его инсайт о том, что если бы он мог на чувственном уровне осознать реальность других людей, то смог бы в той же степени осознать и себя как субъекта, отделенного от объектов.

Первый тест Роршаха, предложенный Гарольду Брауну в начале анализа в то время, когда он испытывал достаточно сильную тревогу, дал следующие результаты: преобладание неопределенных, простых, общих ответов, их небольшое количество, низкий уровень продуктивности, банальность и полное отсутствие оригинальности[5]. "Размытое" отношение к реальности, отображенное в его первом тесте Роршаха, соответствует признанию Брауна, что при сильной тревоге он не может испытывать "отчетливых чувств". Это выглядело так, как будто внутренняя, субъективная неопределенность, присущая тревожному со-

стоянию, выливается в общую неопределенность его способов оценки и внешних, объективных стимулов. Это подтверждает выдвинутый ранее тезис, что сильная тревога разрушает способность осознавать себя по отношению к объектам и, соответственно, является переживанием "растворения" своего Я. Попытка Брауна перебороть тревогу путем осознавания чувств других людей является инсайтом в том смысле, что он сумел бы тогда осознать себя по отношению к другим людям и в равной степени преодолеть состояние, которое мы называем "растворением" своего Я.

Гарольд Браун родился в Индии и был сыном американских миссионеров. Когда его мать была беременна им, двое других детей умерли от чумы. В детстве он чувствовал, что с ним "нянчились", и не только его мать, но и служанки-индианки, которые до семи лет одевали его. Позже родились еще три сестры, с одной из которых ему пришлось вести настоящую борьбу за внимание родителей. "Я хотел быть ребенком", — выразился он. Когда родители принимали сторону его сестры, он чувствовал глубокое негодование и угрозу для себя. Когда пациент был подростком, у его отца диагностировали маниакально-депрессивный психоз, и семья вернулась на родину, где отец был госпитализирован. Несколькими годами позже его отец совершил самоубийство[6].

Решающую роль в возникновении тревоги у Брауна сыграли отношения симбиотической зависимости с матерью. Ранние отношения освещаются двумя важными эпизодами воспоминаний. Первый эпизод относится к пятилетнему возрасту, когда его мать, кормившая одного из младенцев, предложила ему грудь со словами: "Может быть, ты тоже хочешь попить?" Сильное унижение, которое Гарольд испытал при указании, что он был еще ребенком, часто возникало в ходе терапии при обсуждении разных контекстов его отношений с матерью. Второй случай произошел в возрасте восьми лет, когда мать наказала его за шалость тем, что заставила выпороть ее. На этом травматическом переживании от необходимости наказать собственную мать впоследствии сосредоточилось убеждение, что он не может иметь собственное мнение или высказывать суждение независимо от нее, потому что тогда она возьмет на себя роль мученицы и "его руки окажутся связанными". Мать господствовала над ним по формуле: "Если ты идешь против моей власти, ты не любишь меня".

Мать поддерживала Гарольда как во время терапии, так и в течение периодов безработицы. И он, и его мать беспокоились о том, как он будет содержать себя после ее смерти. Даже сейчас письма матери начинались словами "мой дорогой мальчик", а после их получения Гарольду часто снились тревожные сны о том, что его "кто-то пытается убить" или что "русские пытаются подойти к границе маленькой страны". В одном из писем от матери, полученном во время анализа, утверждалось, что, если *ее* вера в Бога достаточно сильна, то он излечится от болезни через *ее* веру. Понятно, что Гарольд был обижен замеча-

нием, будто он ничего не может сделать, чтобы помочь себе без ее вмешательства. Происхождение паттерна тревоги у Брауна можно понять в контексте того, что с момента рождения ему приходилось иметь дело с доминирующей, садомазохистского склада матерью, которая реализовывала свою тираническую власть, то прибегая к силе, то с помощью более эффективной (и для Гарольда более болезненной) стратегии — маскируя ее собственной слабостью. Этот конфликт, скрытый за тревожностью, отражен в двух сновидениях первого месяца терапии:

> "Я лежал в постели, крепко и с удовольствием прижимая к себе женщину. Тут стало очевидно, что это моя мать. У меня была эрекция, и я был в замешательстве. Как только я попытался отодвинуться, она сказала: "Ты должен доставить мне удовольствие". Тогда я принялся ласкать ее грудь. Из ее грудей произошло извержение семени, как из мужских гениталий".

Примечательно, что в этом сне мать *приказывает* ему удовлетворить ее и Гарольд приписывает ей сексуальные функции мужчины. Через несколько недель он получил известие, что его мать повредила руку, и эта новость так обеспокоила его, что он немедленно позвонил ей в далекий город, где она жила. Той ночью ему приснился следующий сон:

> "Гниющая, разлагающаяся рука высунулась из пещеры в скале, схватила мой пенис и потащила его прочь от меня. Я обезумел и бросился к пещере, чтобы поймать руку, вытянуть ее наружу и заставить отдать мой пенис. Тогда я почувствовал, что кто-то приставил к моей спине нож или пистолет, чтобы я отпустил руку. Кажется, этот другой человек был заодно с рукой, он собирался убить меня, если я ее не отпущу. Я проснулся в ужасе".

Ассоциации с пенисом — "сила", "власть", "у меня самого пенис маленький" — показали, что это слово для Гарольда, как и для многих людей в нашей культуре, символизировало его собственную силу. Поскольку очевидно, что рука принадлежит его матери, этот сон самым простым из всех возможных способов говорит, что мать отняла у него силу и он будет убит, если попытается вернуть ее. В обоих снах Гарольд рассматривает свою мать как носителя огромной власти, в том числе мужской силы, а себя — как жертву ее притязаний.

Его конфликт можно сформулировать так: *если он попытается использовать собственные силы, работать и добиваться результатов независимо от матери, то будет убит*. *А за то, чтобы идти по другому пути, то есть по*

пути зависимости от матери, ему придется заплатить продолжающимся чувством неадекватности и беспомощности. Этот способ выхода из конфликтной ситуации требует отказа от личной автономии и силы, но, говоря языком символов, лучше быть кастрированным, чем мертвым.

Эти сны могут быть интерпретированы в классическом ключе — через эдипов комплекс, инцест и кастрацию. Но, по моему мнению, значение символов гораздо важнее сексуального содержания. С этой точки зрения, основным моментом первого сна является не сам факт сексуального контакта субъекта с матерью, а то, что мать отдает ему распоряжения. Тот, кто кастрирует Брауна во втором сне, — его мать, а не отец.

Конечно же, в подобных случаях можно найти множество намеков на инцест. Этот важный момент показан в следующем сне: "Я тайно вступил в брак с женщиной старше меня. *Я не хотел этого и устроил так, чтобы меня положили в больницу*". Вот красноречивое доказательство его борьбы за отделение от матери, которая и привела его в психиатрическую лечебницу (поэтому можно предположить, что его психическое заболевание выполняло функцию защиты от матери). Кто-то может предположить, что его нежелание жениться на той женщине и помещение в больницу были результатом чувства вины, связанного со стремлением к инцесту, но я не считаю нужным предлагать такую интерпретацию. Сон можно истолковать и проще: он знает, что женитьба на матери на самом деле означает порабощение тираном, и готов предпочесть лечение в больнице, если это единственный способ избегнуть такой судьбы. В своем исследовании я рассматриваю феномен инцеста как показатель излишне зависимых отношений человека с родителем, под гнетом которых личность была неспособна "вырасти".

Приведенные выше сны показывают, *каким жестоким может оказаться конфликт, затаившийся под невротической тревогой*. Неудивительно, что конфликт оказывает такое парализующее и обессиливающее воздействие на Гарольда Брауна. Многие поверхностные данные об этом случае могли бы быть интерпретированы в адлерианском ключе — как тревога, используемая для того, чтобы оставаться под крылом матери или заменяющих ее лиц. Но при такой интерпретации мы не должны упускать из виду калечащий конфликт, скрывающийся под покровом тревожности. Понятно, почему такой человек описывает свои чувства в состоянии тревоги как "борьбу с чем-то в темноте, когда не знаешь, что это такое". Получив от друзей письма с нравоучительными советами, Гарольд отреагировал на них удивительно точной аналогией: "Они [друзья] похожи на людей, призывающих утопающего плыть, но они не знают, что под водой он связан по рукам и ногам".

Теперь мы обращаемся к вопросу о тех *событиях*, которые обостряли тревогу у Гарольда Брауна. В периоды острой тревоги, которые обычно продолжались от

трех до семи дней, было практически невозможно выяснить, что именно в происшедшем повергло его в панику. Когда я побуждал его рассмотреть, что же послужило поводом для тревоги или "того, чего" он боялся, Гарольд настаивал, что все эти обстоятельства не имеют никакого отношения к тревоге, и утверждал: "Я боюсь всего, я боюсь жизни". Он осознавал только сильный, парализующий конфликт. Но его ощущение, что причина имеет лишь второстепенное значение, выглядит весьма логичным, несмотря на то, что событие или переживание, вызвавшее конкретный приступ тревоги, зачастую можно было выявить после прекращения паники. Я не хочу сказать, что просто сильная тревога делала его неспособным к объективному восприятию реальных ситуаций. Скорее, я имею в виду, что *повод* — еще не *причина* тревоги. Чем бы конфликт ни обострялся, именно он был причиной тревоги, порождая паралич и беспомощность. Если уж вдаваться в объяснения этой "логики", то получается, что определенные события или переживания, которые активизировали конфликт, могли быть относительно маловажными объективно, но имели субъективное значение в том смысле, что служили усилению конфликта и теряли объективную значимость по мере его ужесточения[7].

При менее сильных приступах тревоги можно было обнаружить связанные с ней обстоятельства. Эти события, так же как и события, ретроспективно реконструированные после сильной паники, подпадают под три главные категории. Во-первых, тревога была со всей очевидностью обусловлена *ситуациями, в которых Гарольду приходилось принимать на себя личную ответственность*. Например, перед летним перерывом в нашей терапевтической работе он испытывал огромное напряжение и в ужасе разражался потоками слов о том, что у него может быть рак. Страх ракового заболевания ассоциировался с пережитой в детстве панической тревогой по поводу того, что он может заболеть проказой и его придется изолировать от семьи. Без сомнения, человек с таким глубоким чувством неадекватности будет страшиться расставания и изоляции от тех людей, с которыми его связывают отношения зависимости. После того как у пациента проявилась тревога по поводу расставания со мной, его терапевтом, страх ракового заболевания исчез. Еще один случай тревоги в ситуации принятия на себя ответственности произошел после года анализа, когда он перешел на последний, выпускной курс обучения. За этим последовало несколько сильных приступов тревоги, во время которых Гарольд был подавлен чувством беспомощности и неадекватности в связи с перспективой написания докладов и сдачи экзаменов. Ему казалось, что он "не справится", "проиграет забег", "потеряет свое лицо" и т.д. После того как он успешно прошел все пугавшие его испытания и его беспокойство уменьшилось, стало ясно, что эта тревога была вызвана не реалистической оценкой своей неадекватности перед лицом задачи (т.е. обстоятельствами), а скорее невротическим конфликтом, который пробудила эта задача.

Ко второй категории поводов для тревоги можно отнести *ситуации соревнования*. Эти ситуации включали в себя не только такие важные события, как экзамены, но и относительно незначительные события вроде игры в бридж или дискуссий с коллегами. Тревога при соревновании обычно ассоциировалась с жестоким соперничеством с сестрой в детстве. Следовательно, прототипом этой ситуации тревоги является угроза чрезмерной потребности Гарольда в одобрении и признании со стороны матери. Но на уровне, лежащем чуть глубже ощущения нехватки личной способности к достижению, Гарольд сталкивается с дилеммой: если он чего-то добьется — то есть использует собственные силы, — то примет смерть от рук своей матери. Тогда становится понятным, что самая незначительная ситуация соревнования активизирует сильнейший субъективный конфликт.

Третья, и самая значительная, группа поводов для тревоги — *беспокойство после достижения успеха*. В последний год обучения Гарольда пригласили провести встречу профессионального сообщества, что представляло для него значительное достижение. Некоторое скрытое напряжение перед этим событием было прояснено, и он успешно справился со своими ответственными обязанностями, получив похвалу от людей, которые обладали высоким статусом в его глазах. На следующий день им овладели сильнейшая тревога и депрессия. Это становится понятным с учетом рассмотренного ниже конфликта, согласно которому использование собственных сил влечет за собой угрозу быть убитым. Гарольд обычно избегал признания каких-либо своих достижений, например, не носил значок члена клуба "Фи Бета Каппа" *, потому что, как он выразился, "добиваясь успеха, я боюсь, что это воздвигнет барьер между мной и другими людьми". Если он просыпался утром, чувствуя себя сильным и отдохнувшим, его преследовали опасения, как бы не "отделиться от других людей". Гарольд чувствовал, что преодолевает состояния тревоги, когда плачет на терапевтических сессиях, "показывая свою слабость". Такое выражение своей слабости облегчало его конфликт по крайней мере в двух отношениях: во-первых, будучи слабым, Гарольд был любим — как когда-то своей матерью, — в то время как быть сильным означало для него изоляцию и расставание с матерью; и, во-вторых, слабость и неудачливость позволяли ему избежать угрозы смерти.

Мы рассмотрели невротический конфликт как причину тревоги и переживания или события, активизирующие этот конфликт, как повод для тревоги. Чем сильнее была тревога у Брауна, тем более явным становился конфликт и тем незначительнее переживался повод. В этом смысле значимость обстоятельств зависит от их субъективной роли в провоцировании конфликта. Мы также отметили, что обстоятельства всегда находятся в последовательной логической

*Национальный клуб в США, члены которого избираются за достижение высоких успехов в обучении. — *Примеч. перев.*

связи со специфической природой конфликта, т.е. далеко не случайно, что именно ситуации соревнования, принятия на себя ответственности и достижения успеха давали толчок к обострению конфликта. Эти обстоятельства всегда сопровождались некой подразумеваемой угрозой (поражение в соревновании, "потеря лица" и т.д.). Но я хочу обратить внимание на то, что во время активизации конфликта Гарольд Браун сталкивался с угрозой везде, куда бы ни повернулся. *Значит, тревога была порождена не столько предчувствием угрозы, содержавшейся в ситуации* (например, что он может провалиться на экзамене*), сколько переживанием дилеммы, согласно которой ему угрожали сразу со всех сторон.* Если он добивался успеха, — ему угрожала смерть от рук матери; если ему не удавалось чего-то достичь и он оставался зависимым, — его обуревали чувства беспомощности и неадекватности.

Теперь можно выявить общий механизм развития всех состояний тревоги Гарольда. Сначала он рассказывал о том, что боится заболеть раком, или о том, что недавно испытал кратковременное головокружение — "как будто кто-то ударил его по шее". Он несколько раз описывал это состояние, сравнивая его с "убийством кролика", с ударом по шее, которым убивают кроликов. Имеется в виду, что кроликом был он сам. Последний симптом ассоциировался у Гарольда с электрошоковой терапией, которую он проходил несколько лет назад, и указывал, по его словам, на какое-то органическое поражение мозга[8]. И страх ракового заболевания, и головокружение преподносились Брауном как абсолютно рациональные факты, подтвержденные газетной информацией об увеличении числа онкологических заболеваний с летальным исходом[9]. Когда я предлагал исследовать психологическое значение страхов, Гарольд обижался и настаивал на том, что не испытывает никакого сознательного беспокойства.

Вторая стадия наступала днем позже: страхи, связанные с раком и головокружением, были забыты, *их место занимали тревожные сны, чаще всего о матери*. Но на сознательном уровне тревога все еще не признавалась. На третьей стадии Браун выказывал растущую зависимость от меня, настаивал на авторитарном руководстве и реагировал на отказ открытой или скрытой враждебностью.

Еще через день или два он совершал последний, четвертый шаг — *возникал осознанный приступ тревоги* с сопутствующим сильным напряжением, отчаянием и возможной депрессией.

Мне кажется, что в данном случае можно говорить о последовательных стадиях осознавания тревоги, предположительно вызванной некоторыми переживаниями или событиями, которые напрямую предшествовали рассказам о головокружении или страхе ракового заболевания.

Сны и некоторые высказывания Гарольда свидетельствуют о том, что у пациента была подавленная враждебность к матери. Ведь с точки зрения практически любой психологической школы невозможно представить себе человека, существующего с такой дилеммой без переживания сильной враждебности. Во время терапии враждебность Гарольда проявлялась в двух противоположных формах. Во-первых, он демонстрировал враждебность во всех случаях, когда ему не позволяли оставаться в состоянии зависимости. Это была враждебность как *реакция на тревогу при необходимости принять на себя автономную ответственность, для которой он чувствовал себя неадекватным*. Когда Гарольду казалось, что анализ требует слишком много усилий и ответственности с его стороны, он требовал, чтобы аналитик давал ему особые советы и авторитарные указания, как министр, "отдающий распоряжения в области морали и религии", или врач, который точно говорит ему, что с ним не в порядке и что нужно делать, в то время как ему самому вообще не приходится отвечать за собственные действия. Такой психосоматический симптом, как диарея, часто сопровождал его чувства враждебности, вызванные необходимостью принятия на себя личной ответственности. Это видно из следующего замечания Гарольда: "Я чувствую себя закупоренным. Если бы я только мог сделать так, чтобы все мои внутренности содрогнулись, если бы я только мог сойти с ума!"

Другая форма враждебности возникала, как только Гарольда ставили в позицию беспомощности и зависимости. В эту категорию попадает большая часть подавленной враждебности к матери. Мы уже отметили проявление такой враждебности на пятом году жизни, когда мать, предложившая ему свое молоко, унизила его указанием на то, что он еще ребенок.

В отношениях со мной, так же как и с другими людьми, Гарольду было трудно признать открытую враждебность. Обычно враждебность принимала форму негодования, выражалась в сновидениях или вымещалась на окружающих. Испытывая тревогу, он в каждом видел врага.

Отметим, что поводы для агрессии противоречивы и соответствуют двум аспектам основного конфликта Брауна. Другими словами, враждебность была реакцией на обострение одной из сторон конфликта. Между возникновением конфликта и агрессивностью существует прямая связь: чем сильнее была его тревога, тем больше было враждебности (скрытой или открытой). Когда тревога уменьшалась, уменьшалась и враждебность. Гарольд практически не мог признать присутствующую в сновидениях открытую агрессию в адрес матери и все указания на нее в форме затаенной обиды на мать и особого раздражения от ее писем. Враждебность чаще всего приходилось подавлять, иначе она угрожала бы полной зависимости от матери. Две вторичные выгоды от возобновляющегося психологического расстройства, обнаруженные в ассоциациях,

заключались в том, что Гарольд мог оставаться зависимым от матери и даже как-то отомстить ей, когда ему требовалась ее поддержка.

Второй тест Роршаха, предложенный Брауну после десяти месяцев анализа, когда он относительно освободился от тревоги, показал совершенно иную картину[10]. Теперь он дал пятьдесят ответов, вместо восемнадцати при первом тестировании, три оригинальных ответа, не сравнимых ни с одним из прежних, и обнаружил гораздо большую способность относить себя к конкретной реальности. Банальность, характерная для первого тестирования, исчезла; перед нами предстала продуктивная и эффективно функционирующая личность. Неважно, чему именно мы приписываем изменения — году психоанализа, преобразующей ситуации и т.д., — но факт остается фактом: во время первого тестирования Гарольд Браун пребывал в состоянии тревоги, а во время второго таковой не наблюдалось. Напрашивается вывод, что в этих двух протоколах мы имеем контрастную картину поведения и личности одного и того же человека — как в состоянии сильной тревоги, так и в ситуации относительной свободы от нее. При первом тестировании мы наблюдаем индивидуума, тревога которого блокирует способность устанавливать связи с конкретной реальностью, делает реальность нечеткой и "размытой" и лишает его возможности думать и чувствовать. Это изображение человека, который не может позволить себе осознавать присутствие других людей и отвечать на него, "замкнутой", несвободной и опустошенной личности. Во втором случае перед нами предстает гораздо более свободный человек, способный замечать окружающий мир и устанавливать с ним отношения, осознавать других и, соответственно, себя; личность, чья прежняя банальность исчезла и сменилась настоящей оригинальностью.

ВЫВОДЫ

Случай Гарольда Брауна демонстрирует несколько важных аспектов динамики тревоги, некоторые из них я еще раз вкратце рассмотрю. В кратких обзорах все проблемы кажутся проще, чем на самом деле. Может показаться, что в последующих выводах тревога показана как ненормальное состояние, поражающее только невезучих людей. Мне хотелось бы еще раз подчеркнуть, что тревога — это вызов, который бросает нам жизнь на всем своем протяжении. Трагедия Брауна состояла в том, что его тревога, временами достаточно сильная, чтобы лишить его всех возможностей существования, была скорее де-

структивной и парализующей, чем оживляющей и бросающей вызов. Надеюсь, читатель будет помнить о том, что тревога присуща человеческой природе в лучших ее проявлениях.

Соотношение страхов и тревоги

Отношение тревоги к страху показано на примере ужаса, связанного с возможностью ракового заболевания. Сначала он дал о себе знать как отдельный "реалистический" страх, для подтверждения справедливости которого Браун прибегал к всевозможным доказательствам. Но позже выяснилось, что это объективированное проявление скрытой невротической тревоги[11].

Конфликт, залегающий под невротической тревогой

Я предположил, что тревога Гарольда выросла на почве симбиотических отношений с матерью. Эти отношения были отмечены конфликтом между его стремлением достичь некоторой автономии и использовать только свои силы — и убеждением в том, что он встретится со страшной угрозой смерти от рук матери, если начнет целиком полагаться на себя. Соответственно, его поведение характеризовалось пассивностью, подчинением себя другим (как когда-то матери) и потребностью в заботе со стороны окружающих. В то же время Гарольд испытывал захлестывающие его чувства неадекватности и беспомощности. За активизацией этого конфликта всегда следовала сильнейшая тревога.

Теоретически можно допустить, что конфликта не было бы вовсе, если бы он подчинился материнской власти и забыл про свою самостоятельность. Но такая перспектива только усиливала его чувства ничтожности и неадекватности. Я сильно сомневаюсь, что человеческое существо может постоянно жертвовать своей автономией ради кого-то еще и таким образом избегать конфликта.

Можно добавить, что прогресс пациента в преодолении тревоги шел по трем направлениям: (1) постепенное прояснение прежде неосознаваемых отноше-

ний с матерью; (2) отказ от излишних амбиций (которые раньше проявлялись в перфекционистских стараниях в обучении); и (3) постепенный рост уверенности в своих силах и способности применять их без последующего чувства страха. Направления его развития представлены здесь в достаточно упрощенном виде, но это, по крайней мере, дает представление о том, как одновременно сглаживались обе стороны его конфликта.

Соотношение враждебности и тревоги

Это соотношение заметно в том, что конфликт и сопровождающая его тревога поддерживались подавленной враждебностью по отношению к матери. Точнее говоря, мы заметили факт взаимодействия тревоги и враждебности в том, что Браун во время сильной тревоги проявлял повышенную агрессивность (скрытую или явную), а когда тревога стихала, то же самое происходило и с агрессивными чувствами.

Симптомы и тревога

Головокружение (психосоматический симптом) и страх заболеть раком (психологический симптом) появились на первых шагах продвижения неосознаваемой тревоги в сторону осознания. Как только тревога стала осознанной, симптомы исчезли. Это соответствует выдвинутому ранее предположению, что наличие симптома имеет обратное отношение к осознанию тревоги. Симптом выполняет функцию *защиты личности от ситуации, создающей тревогу, то есть от любой ситуации, провоцирующей конфликт*. Предположим, что у молодого человека действительно *был бы* рак или органическое поражение. Тогда его конфликт смягчился бы в нескольких отношениях: (а) он мог бы остаться в положении зависимости (например, лежа в больнице) и не испытывать при этом чувства вины; (б) он мог бы избежать выполнения задач, для решения которых чувствовал себя неадекватным; (в) он мог бы даже расправиться с матерью, попросив ее о поддержке во время болезни.

Сильная тревога и опустошенность личности

Связь этих явлений видна в сравнительном анализе двух тестов Роршаха, который я хотел бы вкратце повторить. Первый тест, предложенный Гарольду Брауну во время приступа тревоги, характеризуется малой продуктивностью, неопределенностью, отсутствием оригинальности и блокировкой как "внутренней" активности, так и реакций на внешние эмоциональные стимулы. Тестирование, проведенное в момент относительной свободы от тревоги, показывает гораздо больше продуктивности, увеличившуюся способность оперировать в условиях конкретной реальности, достаточно много оригинальных суждений и значительно усилившуюся "внутреннюю" активность, так же как и возросшую эмоциональную отзывчивость по отношению к людям и предметам[12].

Глава девятая

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕЗАМУЖНИХ МАТЕРЕЙ

Наводит на размышления тот факт, что первое состояние тревоги возникает по причине отделения от матери.

Зигмунд Фрейд

Эти тринадцать случаев рассматриваются здесь в рамках проведенного мной исследования тревоги у незамужних матерей из приюта "Ореховый дом" в Нью-Йорке[1]. Я выбрал именно эту группу лиц, потому что хотел исследовать людей в *ситуации кризиса*. Предполагаю, что в кризисной ситуации динамика индивидуального поведения более доступна для изучения, чем в так называемых "нормальных" ситуациях.

Опасаясь разрушительных эффектов, которые могут последовать при индуцировании тревоги в экспериментальной лаборатории, я предпринял так называемый "полевой эксперимент". Предполагается, что в то время в нашем обществе внебрачная беременность была вызывающей тревогу ситуацией.

Далее, я счел целесообразным исследовать группу, каждый из членов которой находился в одной и той же ситуации тревоги. Ради исследования группы людей, каждый из которых предположительно находится в одной и той же кризисной ситуации, я отказался от своего первоначального намерения изложить несколько случаев из собственной терапевтической практики, вроде случая Гарольда Брауна.

Подчеркиваю: я *не* уверен в пригодности этого исследования для выявления связи внебрачной беременности и тревоги[2]. Теоретически, для моих целей подошла бы и любая другая ситуация, вызывающая тревогу. Русский психолог А.Р. Лурия проводил свои исследования психологического конфликта на при-

мере заключенных в тюрьмах и студентов во время сложного экзамена. Важно то, что ситуация кризиса дает возможность извлечь на поверхность глубоко запрятанные паттерны личности. Итак, я придерживаюсь мнения, что в ситуации тревоги реакции индивидуума не только являются специфичными для данной ситуации, но и выявляют паттерн, который характерен для этого индивидуума и будет использоваться им или ею в другой ситуации такого же типа. Как мы увидим при рассмотрении клинических случаев, полученные от молодых женщин данные касаются *тревоги и соревновательных амбиций, тревоги в фобических паттернах, тревоги, связанной с враждебностью и агрессивностью, тревоги и разнообразных внутренних конфликтов*, а также других форм тревоги, едва ли имеющих что-то общее с состоянием внебрачной беременности как таковым. Большинство этих паттернов тревоги одинаково применимы также и к бизнесменам, университетским профессорам, студентам, домохозяйкам и другим группам нашего общества.

Чем внимательнее мы изучаем данного индивидуума, тем больше у нас возможности раскрыть паттерны, общие для него и для других людей в других социальных группах. Иными словами, чем глубже мы изучаем одного мужчину или женщину, тем ближе подходим к особенностям, скрытым под пластом индивидуальных различий, и, следовательно, тем больше узнаем о свойствах, присущих всем человеческим существам[3].

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании клинических случаев незамужних матерей использовались самые разнообразные методы сбора данных. Получение информации непосредственно от молодых женщин проводилось с помощью индивидуальных интервью, тестов Роршаха (первый тест давался каждой девушке перед родами, второй тест был предложен пяти из них после родов) и опросников. С каждой из молодых женщин я проводил от четырех до восьми часовых бесед. Социальные работники проводили с ними от двадцати до сорока интервью. Поскольку эти беседы не были приспособлены специально к целям исследования, они позволили собрать богатый материал об установках, поведении и прошлом молодых женщин[4]. Кроме того, молодые женщины заполняли опросник из трех листов. Первый лист был направлен на определение фокуса тревоги в детском возрасте, второй — во время текущего состояния беременности, а третий (заполняемый после родов) — в будущем, в связи с проблемами, возникающими после рождения ребенка[5]. Во время пребывания молодых женщин в “Ореховом доме” социальные работники, нянечки и другой персонал приюта вели наблюдения

за их поведением. Помимо этого, у нас был доступ к многочисленным косвенным данным, например, отчетам о медицинском обследовании каждой женщины, психометрическому обследованию, если таковое считалось необходимым, характеристикам из школы или колледжа и — в большинстве случаев — к объективным данным об их семейной среде, полученным через другие социальные агентства. Более чем в половине случаев с помощью социальных работников приюта были опрошены родители и родственники молодых женщин.

Шкалирование тестов Роршаха, изначально проведенное мной, было затем независимо перепроверено специалистом по этому тесту. Моя сопутствующая *интерпретация* каждого Роршаха была согласована с доктором Бруно Клопфером, который дополнительно провел оценку всех результатов по шкалам *глубины* и *широты* тревоги и по эффективности *защиты* субъекта от тревоги[6]. Одной из целей опросников было получение дополнительных сведений о количестве проявлений тревоги у молодых женщин (по числу заполненных пунктов). При чисто количественном подсчете отметка в графе "часто" (показывающая, что девушка часто испытывала тревогу в ситуации, обозначенной в данном пункте) получала в два раза больше баллов, чем отметка в графе "иногда". А второй (и, как оказалось, наиболее важной) целью опросников было получение информации о *видах* (или *областях*) испытываемой девушкой тревоги. С этой целью пункты опросника были разделены на пять категорий: (1) опасения фобического характера; (2) тревога девушки по поводу того, что о ней думает ее семья; (3) тревога по поводу того, что о ней думают ровесники; (4) тревога в области личных амбиций — т.е. успеха или неудачи на работе или в учебе; (5) разное[7].

При изучении каждого индивидуального случая такого типа доступным становится почти неограниченное количество материала, который не является ни чисто количественным, ни чисто качественным. В свете всех данных, полученных по каждому случаю, я попытался рассмотреть каждую молодую женщину в трех измерениях: *структурном* — в основном с помощью теста Роршаха; *поведенческом* — ее поведение в настоящее время; *генетическом* — или в измерении развития, важным аспектом которого были сведения о ее детстве. Используя эти три измерения, я надеялся подойти к концептуализации каждого случая, т.е. получить *представление о ряде личностных черт*. Количество и качество тревоги в каждом случае является неотъемлемой частью этого ряда. В связи с этим в каждом случае было необходимо определить отношение тревоги к другим элементам ряда, например, к степени отвержения, которую каждая молодая женщина испытала со стороны родителей. Чтобы проследить взаимосвязь этих процессов, каждый субъект был отнесен мной по шкалам тревоги и отвержения к одной из четырех категорий: высокое, умеренно высокое, умеренно низкое и низкое. Эти оценки основывались на имеющихся дан-

ных, а также на суждениях, независимо вынесенных исследователем и социальными работниками[8].

Центральный критерий валидности концептуализации каждого случая, так же как и правильности оценки и понимания тревоги, — *внутренняя согласованность*[9]. К примеру, я все время задавался вопросом: *являются ли данные, полученные разнообразными методами (интервью, тесты Роршаха, опросники), внутренне согласованными в рамках концептуализации каждого случая?* Имеется ли внутренняя согласованность в концептуализации структурных, поведенческих и генетических аспектов каждого случая? Аналогично, если тревога была оценена правильно, она должна внутреннее согласовываться с другими чертами каждой личности.

По моему мнению, данные из разных источников в целом согласовывались между собой, за исключением оценок количества тревоги в опросниках. Причины, по которым эти пункты не вписываются в общую картину, рассматриваются при обсуждении случаев.

Некоторые из описанных ниже случаев, когда требовалось рассмотреть лишь один или два вопроса, представлены очень кратко. Собственные слова субъекта приводятся по возможности чаще. Очевидно, что из огромного массива данных о каждом человеке было необходимо произвести некоторый отбор. Надеюсь, что по каждому случаю представлено достаточно материала, чтобы разъяснить ход его концептуализации и осветить важные для нас вопросы. Хотя здесь приводятся количественные оценки по тесту Роршаха, нетрудно понять, что описание очертаний каждого пятна гораздо важнее для интерпретации, чем числовой балл. За исключением специально оговоренных случаев, родители всех девушек были белыми американцами протестантского вероисповедания.

ХЕЛЕН: ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ЗАЩИТА ОТ ТРЕВОГИ

По прибытии в "Ореховый дом" Хелен вошла в офис, покуривая сигарету, с видом спокойным и беспечным. Достаточно привлекательная, она излучала жизненную силу человека, гордящегося своей непосредственностью. Некоторые наиболее яркие и значимые черты ее поведения проявились уже во время первого интервью. Хелен немедленно заявила, что у нее нет ни малейшего чувства вины, связанного с беременностью. Она охотно рассказала, что после приезда в Нью-Йорк жила с двумя разными мужчинами, и на одном дыхании

выпалила, что “такие дела волнуют только педантов”. Но под показным дружелюбием и свободой ее речи обнаруживались некоторые проявления тревоги и напряжения: хотя Хелен часто и весело смеялась, ее глаза оставались широко раскрытыми, как будто она была чем-то испугана. И у меня, и у социального работника, который беседовал с Хелен, немедленно создалось впечатление, что она использует специальную технику шутливого уклонения от ответов, чтобы скрыть тревогу, причина которой нам была пока еще неизвестна.

Она была двадцатидвухлетней дочерью родителей-католиков из среднего класса, отец Хелен был итальянец по происхождению. На протяжении всего детства семья Хелен, из-за того, что отец не мог найти постоянную работу, то жила достаточно благополучно, то почти бедствовала. В течение двух лет Хелен посещала приходские школы и колледж для католиков, но к настоящему времени чувствовала себя освободившейся от религиозных влияний прошлого. У нее был брат на год старше и сестра двумя годами младше, с ними Хелен поддерживала близкие и любящие отношения. Она рассказала мне, что их родители слишком много ссорились, поэтому трое детей научились держаться вместе. Родители Хелен развелись, когда ей было одиннадцать лет, и оба повторно вступили в брак. Она жила попеременно то у одного, то у другого, причем ей приходилось уезжать от отца из-за того, что мачеха ревновала, потому что девочка была более привлекательна, и покидать дом матери, потому что отчим, а позднее и любовники матери, делали ей недвусмысленные предложения.

За два года обучения в колледже Хелен доводилось добиваться блестящих, но неустойчивых успехов. После окончания колледжа она выполняла разную рутинную работу, например, оператора копировальной техники. Заскучав, она бросала работу каждые два или три месяца, “и вот тогда-то и попадала трудное положение”, т.е. начинала жить с мужчинами. У нее была мечта писать сценарии для радиопьес. Несколько показанных мне образцов сценариев были очень хорошо выполнены технически, но в содержании проглядывала неестественность и не хватало живого чувства.

Она приехала в Нью-Йорк два года назад с замужней тетей двумя годами старше нее, к которой была очень привязана. Тетя в настоящее время тоже была беременна и переехала в другой город. По этому поводу Хелен заметила: “Она тоже устроила из своей жизни полный бардак”. Отец ребенка Хелен, второй мужчина, с которым она жила в одной квартире после приезда в Нью-Йорк, служил в торговом флоте. Хотя Хелен и описывала его как симпатичного интеллигентного человека, но после известия о своей беременности она резко изменила отношение к нему и оборвала с ним все контакты. Результаты медицинского обследования Хелен были негативными: ее охарактеризовали как “нервную и взвинченную”, и психиатр прописал ей ежедневную дозу фенобарбитала.

Тревога Хелен была самым непосредственным образом сосредоточена на беременности и приближающихся родах. И тревога, и связанные с ней защитные механизмы интеллектуализации, отшучивания и уклонения от ответа проявлялись не только в наших интервью, но и в ее манере общения с другими молодыми женщинами в приюте. Она часто отказывалась говорить о своей беременности с социальным работником, заявляя: "Просто мне кажется, что я не беременна, и я не допущу даже мысли об этом, пока ребенок не родится". Но с другими обитательницами приюта Хелен подолгу обсуждала беременность в псевдонаучной, интеллектуализированной манере. Она описывала им эмбрион на разных стадиях развития, как будто цитировала медицинский учебник. Однажды она получила письмо от тети, в котором сообщалось, что та отправилась рожать в больницу; Хелен отреагировала на это приступом истерических рыданий. Было очевидно, что она перенесла на тетю большую часть своей тревоги по поводу родов, но все равно отказывалась говорить о собственной беременности даже после того, как социальный работник прямо указал ей на это.

Когда я обмолвился, что результаты ее теста Роршаха указывают на тревогу по поводу рождения ребенка, Хелен ответила:

> "Нет, у меня нет ни малейшего страха. Возможность смерти или перспектива заботиться о ребенке вызывает у меня только одну мысль: "Как драматично!" Но здешние девушки все время рассказывают ужасные истории про роды. Они описывают докторов в больнице, которые стоят у них над душой, и вообще все детали. Рассказывают жуткие истории о стонущих женщинах. Еще они говорят о кесаревом сечении и наложении щипцов и прибавляют: "Как раз таким, как ты, и приходится это делать". Они пересказывают множество баек старых кумушек о том, что любое волнение оставляет отпечаток на младенце. Ходят кругами и щупают друг у друга животы; они хотят пощупать мой, но я им не позволю. Я даже сама его не буду трогать. (Ее руки были сложены на животе, а в этот момент она резко отдернула их.) Я думаю, у меня нет никакого страха, мне не терпится отправиться в больницу. Я готова пройти через все круги ада, лишь бы это побыстрее закончилось".

Я думаю, читатель согласится, что слова о возможности катастрофы и желании ее скорейшего наступления принадлежат сильно испуганному человеку. Можно представить себе человека, который насвистывает в темноте и отгораживается от ужасающей его перспективы патетической бравадой. Это напоминает о наблюдениях Р.Р. Гринкера и С.П. Шпигеля в книге "Человек, испытывающий стресс", где говорится, что тревожный летчик первым поднимается в воздух в ситуации повышенной опасности, потому что опасность сама по себе не так болезненна, как ее ожидание.

Хелен так виртуозно владела "техниками" бравады и отшучивания, помогающими ей снизить тревогу, что прибегала к ним вплоть до последнего момента перед родами: уезжая в больницу, она оставила мне записку: "Я удаляюсь, чтобы раздобыть себе новую фигуру". Акушер рассказал мне, что перед тем как потерять сознание под наркозом Хелен произнесла: "Это будет неплохое сырье для усыновления".

Из описания детства Хелен удалось почерпнуть следующие основные факты: яростные ссоры родителей, частые перемены в кругу семьи (развод родителей, конфликты с отчимом и мачехой и т.д.) и ее собственное признание в том, что она была очень одиноким ребенком. Есть множество доказательств того, что отец открыто отвергал Хелен и других детей. Она вспомнила, что он частенько отправлял детей на весь день в кино, пока сам играл в гольф. После этого он приходил домой пьяным, и между родителями разражались скандалы.

По отношению к матери Хелен испытывала сожаление и обиду за ее "нелояльность". Хелен стала ощущать эту "нелояльность" в пятнадцатилетнем возрасте, когда они с матерью начали ругаться. Хелен сочла свою мать нелояльной по следующим причинам: (а) беспорядочные любовные связи матери; (б) мать теперь считается не с Хелен, а с ее сестрой; (в) мать получила небольшой срок тюремного заключения за соучастие в мелком преступлении. Чувство вины Хелен снова противоречит ее моральным нормам: она считала мать морально ответственной за правонарушение, хотя, по ее утверждению, они с матерью полностью освободились от нравственных стандартов.

Трудно однозначно определить отношение Хелен к матери в раннем детстве. Она рассказывала о своей "чрезмерной преданности" матери, но у меня возникло впечатление, что "преданность" была вымышлена на основе того факта, что в те годы Хелен считалась маминой любимицей. В ответах на тест Роршаха и в интервью присутствовали очевидные признаки враждебности и отвержения со стороны обоих родителей. Один из подобных ответов на тест был такой: "Дети, до смерти пугающие своих родителей", другой ответ — "Домовые с круглыми животами смеются от удовольствия, потому что они только что сыграли злую шутку, перепачкав пол в хозяйском доме". Судя по последнему ответу, ее беременность ассоциировалась с агрессией против матери. При повторном тестировании после родов враждебные, агрессивные элементы исчезли, и домовые теперь описывались как "*грустные, но не злые*". После родов уменьшились и враждебность, и агрессия по отношению к родителям. Сами собой напрашиваются некоторые гипотезы: либо перед родами Хелен была более тревожной и, следовательно, испытывала больше враждебности и агрессии, либо она использовала беременность как оружие против родителей, и после родов необходимость в нем отпала. Наконец, она могла считать родителей отчасти виновными в своих затруднениях. Прозвучавшая тема "нелояль-

ности", вне зависимости от контекста, показывает сильное разочарование и обиду на мать. Гипотеза о том, что мать отвергала Хелен как в раннем возрасте, так и много позже, подтверждается объективными данными об импульсивности, непоследовательности и эмоциональной незрелости ее матери. Возможно, это отвержение было для Хелен еще более болезненным и психологически значимым в силу того, что она была одновременно "любимицей" своей матери. Мы поместили Хелен в категорию *умеренно высокого* родительского отвержения.

Тест Роршаха выявил у Хелен неординарные, но используемые ею не в полной мере интеллектуальные способности, большую оригинальность, широту интересов и высокую, но импульсивную и не зависящую от интеллектуальных функций эмоциональную отзывчивость[10]. Собственная эмоциональность часто переживалась Хелен как беспокоящая и не поддающаяся контролю разума. Ответ "грязная мутная вода", который она давала на некоторые цветные карточки, живописно отображал ее восприятие своей эмоциональности, когда та вырывалась из-под контроля интеллекта. Признаками тревожности были легкий шок (частично связанный с сексуальными проблемами), большое количество многословных ответов и иногда неопределенность и уклончивость. Общая компульсивность (66 процентов) в ее протоколе указывает не только на неопределенность как признак тревожности, но и на интеллектуальные амбиции. Это был протокол ответов "яркой" личности, которой хочется все узнать.

В этом массиве данных я могу отыскать три главные области сосредоточения тревоги. Первая — осуждение со стороны общества и чувство вины, вторая — соревновательные амбиции и третья — беременность и предстоящее рождение ребенка. В целом ее тревога была несистематической и непостоянной. Она была действительно глубока, но Хелен могла быстро справляться с ней. Ее основными методами защиты от страха были интеллектуализация, "отшучивание", отрицание и уклончивость[11]. По тесту Роршаха мы оценили параметры ее тревоги следующим образом: глубина — 4, широта — 2, способность к защите — 2. Хелен была отнесена к категории субъектов с *умеренно высокой* тревогой по сравнению с другими девушками. По результатам опросника тревога в детском возрасте была оценена как высокая по количеству проявлений. Она была связана главным образом со сферой амбиций и отношений со сверстниками и родителями.

Предлагаю сначала рассмотреть тревогу Хелен, связанную с *беременностью и предстоящим рождением ребенка*. В шести ответах на тест Роршаха, где упоминались "X—лучи" или "иллюстрации из книги по медицине", проявилась значительная тревога. Можно сделать вывод, что тревога была вызвана ожиданием родов, потому что при вторичном тестировании после рождения ребенка подобные ответы практически отсутствуют, да и сама Хелен связывает эти от-

веты со своей беременностью. После трех подобных ответов она извинилась: “Прошу прощения, это, должно быть, из-за моего состояния”. Одна из ассоциаций в виде извергающегося вулкана (очевидно, символа родов) настолько выбила ее из колеи, что следующий ответ был заметно искажен. Важно отметить, что эти тревожные ассоциации интеллектуализировались, то есть подавались в “научном” контексте. Такие ответы обычно сопровождались натянутой, напряженной усмешкой и замечаниями, в которых звучали уклонение и отрицание (“Я не должна об этом знать: я никогда не читала книг по медицине”).

Можно было бы предположить, что “страх” Хелен перед рождением ребенка — это реальный страх, или нормальная тревога, поскольку ожидаемые роды могут оказаться трудными. Но есть несколько доводов против этого поверхностного вывода. Во-первых, ее мрачные предчувствия были несравнимы с переживаниями других девушек в аналогичных ситуациях. Очевидно, что рассказы девушек, вернувшихся из больниц, где роды принимались с учетом всех достижений современной медицины, не давали повода для столь сильных опасений или заострения внимания на всевозможных родовых муках, как в процитированном выше монологе[12]. Во-вторых, сознательное отрицание страха. Вспомним фразы, с которых началась ее первая речь: “Нет, у меня нет ни малейшего страха. Возможность смерти или перспектива заботиться о ребенке вызывают у меня только одну мысль: “Как драматично!” Сознательное отрицание вычеркивает ее страх из категории реальных. Я обозначаю его здесь как *невротический страх*. Ниже мы обсудим свидетельства в пользу того, что этот страх является фокусом невротической тревоги. В чем смысл этого страха и почему ее тревога сосредоточивалась именно на данном пункте — вот вопросы, к которым мы обратимся ниже, поскольку ответы на них основаны на понимании других аспектов паттерна тревоги у Хелен.

Следующая область тревоги Хелен — о*суждение обществом и чувство вины*. Нас поразила противоречивость ее замечаний по отношению к чувству вины: ее интервью пестрели как указаниями на сильное чувство вины, так и его словесными отрицаниями. Ей казалось, что прохожие на улице смотрят на нее так, будто хотят сказать: “Иди домой, смотри не разродись на людях”. Ей хотелось “после появления ребенка заползти в нору”. Друг-журналист хотел навестить Хелен в “Ореховом доме”, но она не смогла “вынести то, что он увидит ее позор”. Но одновременно она делала напряженные усилия, чтобы скрыть чувство вины. Это стало очевидным на первом же интервью, когда Хелен без малейшего повода заявила о полном отсутствии у нее чувства вины, что предполагает действие механизма, описанного еще Шекспиром: “Сдается мне, леди протестует слишком много”.

Чувство вины в тесте Роршаха проявлялось в связи с сексом: при рассматривании карты IV, которая часто провоцирует ассоциации из области секса, напря-

жение в ее смехе слышалось сильнее обычного, и после каждого ответа она задумывалась, бормоча: “Это похоже на что-то еще, чего я никак не могу понять”. Последний ответ на эту карточку (образ женщины в языческом храме) показывает, что Хелен была не так уж и свободна от прежней религиозности, как ей хотелось верить. Но в основном ее чувство вины и сопутствующей тревоги было связано с мнением о ней других людей: после ответа “две старые девы сплетничают и показывают пальцем на хорошенькую вдовушку” она выдала одну из своих типичных ассоциаций, относящихся к беременности. В опроснике детской тревожности тревога по поводу осуждения сверстниками была второй, а тревога в связи с неодобрением семьи — третьей по количеству проявлений. Для смягчения чувства вины она использовала те же механизмы, что и для избегания тревожности — стратегию отшучивания, преуменьшения важности события и попытки интеллектуализации и деперсонализации источника вины (например, “моя мать и я *не*моральны, а не аморальны”).

Тревога Хелен по поводу осуждения обществом и чувство вины объединились в ее чувстве соперничества. В ее высказываниях прослеживались ассоциации между неодобрением, виной, потерей завоеванного статуса и власти в семье и среди друзей. Она твердо решила не сообщать родным о своей беременности, так как они возлагали на нее большие надежды и будут разочарованы и унижены. Следующим шагом она объявила, что не хочет давать им повод для “радости от того, что со мной случилось”; она хотела поддержать у них иллюзию, будто ведет роскошную жизнь в Нью-Йорке, и мечтала о том, как купит “шикарную одежду”, вернется домой и поразит их (что предполагает наличие соревновательной мотивации). Та же связь между виной и потерей власти и престижа прослеживалась и в ее отношении к друзьям. Отец ребенка не должен был знать о ее беременности, иначе он бы не удержался от жестокого удовольствия рассказать об этом друзьям Хелен и унизить ее. В опроснике детской тревожности она отметила сильную тревогу в тех случаях, когда люди издевались над ней и выставляли ее на посмешище. Под страхом насмешек скрывалось убеждение: “Если у людей есть повод осуждать меня, они будут унижать меня, и я потеряю власть и престиж”.

Похожее слияние вины и соревновательных амбиций наблюдалось в ее многочисленных самоуничижительных комментариях во время интервью. Перед началом работы над тестом Роршаха она смущенно предупредила, что никогда не справлялась с тестами, а затем попыталась показать наилучший результат. В целом, многие самоуничижительные замечания Хелен были отчасти выражением вины, а отчасти способом обезоружить других и замаскировать соревновательную мотивацию, чтобы ее случайные успехи стали более заметны.

Теперь мы можем выделить соревновательные амбиции как первичную и во многих отношениях наиболее ярко выраженную область тревоги Хелен. В от-

личие от отрицания чувства вины и опасений по поводу родов, Хелен открыто признавала, что соревновательные амбиции были для нее источником осознанной тревоги. В опроснике детской тревожности самый высокий балл стоял в графе успеха и неудачи в школе и на работе. Для оценки тревоги по поводу "провала на контрольной в школе" или "неспособности достичь успеха" она не просто поставила значок "часто", но сделала на этом пункте особое ударение, добавив несколько восклицательных знаков. Ее интеллектуализированные соревновательные амбиции проявлялись при тестировании не только в оценке "общей компульсивности", но и в настойчивом стремлении поставить рекорд, которое она рационализировала путем неточной интерпретации моих указаний ("Вы ведь сказали, чтобы я давала все ответы, какие только возможно"). Наличие высокой соревновательной мотивации подтвердила и социальный работник, которую Хелен пыталась поразить своими рассказами об умственных способностях ее новых друзей в Нью-Йорке. Хелен осознавала, что сильная тревога по поводу завоевания статуса уменьшает продуктивность ее деятельности: "Я все время беспокоюсь об успехе, — заметила она, — и поэтому вчера вечером провалилась на пробах машинисток для газеты". Хотя ее чувство соперничества в основном затрагивало интеллектуальные способности, оно также распространялось и на ее физическую привлекательность. Напряженные отношения на почве соперничества сложились у Хелен только с Агнес, которая, по общему мнению обитателей приюта, была более миловидна, чем Хелен. Но Хелен по обыкновению скрывала свое стремление к соперничеству под фасадом небрежного самодовольства (которое само по себе было утонченным способом утверждения своего превосходства).

Нетрудно понять, почему Хелен выбрала сферу интеллекта как главную область проявления своих соревновательных амбиций. В детстве она была не по годам развитым ребенком и за успехи в учебе пользовалась уважением среди родных. В периоды эмоциональной нестабильности и ссор в семье малолетняя Хелен могла принять на себя лидерство и осуществлять контроль над конфликтующими родителями, в глазах которых была "яркой личностью". Очевидно, что с самого раннего детства интеллектуальные способности рассматривались ею не только как способ завоевания высокого статуса, но и как особое средство контроля и смягчения конфликтных ситуаций.

При такой высокой соревновательной мотивации можно предположить наличие сильной потребности в независимости и отчужденности от других людей; ведь человеку приходится оставаться в стороне, чтобы возвыситься *над* другими, а вовлеченность в близкие отношения может означать угрозу для безопасности. Есть свидетельства, что Хелен определенно нуждалась в такой независимости. Она сравнивала брак с "гирей на цепочке" и риторически вопрошала: "Что со мной происходит, отчего я чувствую отвращение к мужчине, как только он предлагает мне выйти за него замуж?" Она считала, что приятель расце-

нил бы ее беременность как знак того, что она "попалась", и использовал бы это как дополнительный аргумент в пользу женитьбы. Ее потребность выглядеть независимой и никому не принадлежать проявилась также и в отказе принять от "Орехового дома" деньги на личные расходы, хотя она и дала понять, что нуждается.

Общая оценка уровня тревожности Хелен была *умеренно высокой*. Оценка родительского отвержения была также *умеренно высокой*.

Способы избегания тревоги, наблюдавшиеся в случае Хелен, заслуживают более подробного обсуждения. Как мы убедились, эти способы включают в себя интеллектуализацию, отшучивание, уклонение от ответа и полное отрицание, которое напоминает поведение испуганного страуса. Если они являются основными методами избегания тревоги у Хелен, то нам нужно обсудить два связанных с этим обстоятельства. Во-первых, можно предположить, что в периоды повышенной тревожности эти поведенческие формы избегания обнаруживаются чаще; и, во-вторых, после уменьшения тревоги количество проявлений механизмов избегания в поведении должно снизиться. Другими словами, чем более сильную тревогу испытывает человек, тем больше механизмов избегания вступает в действие, и наоборот.

Наличие всех этих обстоятельств в случае Хелен было очевидным. Ранее мы уже отмечали, что в напряженные моменты тестирования Хелен натянуто смеялась, уклонялась от ответа и прибегала к интеллектуализациям. При повторном тестировании, когда после исчезновения беспокойства по поводу родов проявлялось меньше тревоги[13], поведенческие защитные механизмы также отсутствовали. Во втором протоколе число упоминаний об интеллектуализации и натянутом смехе значительно уменьшилось. Общая компульсивность снизилась с 66 до 47%, значительно чаще описывались конкретные детали пятен, что является показателем уменьшения уклончивости. Снижение общей компульсивности также можно принять как показатель того, что она теперь меньше старалась реализовывать свои интеллектуальные амбиции. Ее интеллектуальные амбиции принимали компульсивную форму, когда использовались в целях избегания тревоги ("Если я смогу достичь успеха с помощью своего интеллекта, то перестану тревожиться"), и, соответственно, исчезали вместе с тревогой.

Интересно отметить, что техники отрицания тревоги и интеллектуализации у Хелен логически противоречат друг другу. В решительных попытках Хелен избежать тревоги по поводу беременности и родов заметен паттерн, который можно сформулировать так: "Если я стану отрицать тревогу, ее не будет" и в то же время: "Если я взмахну волшебной палочкой "научного" знания, тревога уменьшится". Последнее было явной попыткой подавления тревоги. Как заме-

тил Салливан, у индивидуума имеются разные уровни сознания, и верхний уровень полного осознавания является лишь одним из многих. При изучении тревожных пациентов часто встречаются подобные явления: личность сознательно не признает тревогу, но всегда *ведет себя* так, как будто знает о ней, что означает процесс ее осознавания на других уровнях. На "глубинном" уровне Хелен осознавала тревогу, и именно на этом уровне был порожден метод интеллектуализации как способ отражения атак тревоги (например, "научные" ответы на тест Роршаха и псевдонаучные дискуссии с молодыми женщинами). Прямое отрицание и интеллектуализация имели одну общую черту — игнорирование собственного эмоционального мира.

Описанные методы избегания тревоги у Хелен *типичны для нашей культуры*. По-моему, паттерн Хелен совпадает с преобладающим в современной западной культуре паттерном (см. главу 2), для которого характерны специфический источник тревоги и методы ее избегания. Мы обнаружили у Хелен дихотомию между эмоциями и интеллектуальными функциями и попытку контролировать эмоции с помощью интеллекта; когда этот контроль оказывался неэффективным (например, когда Хелен была эмоционально вовлечена в ответы на тест Роршаха), она чувствовала себя расстроенной. "Быть вовлеченным значит быть расстроенным" — это интересная формула, которая заучивается в нашей культуре. Ранее мы обсудили присущую нашему обществу тенденцию отрицать тревогу, потому что она кажется "иррациональной". В этом отношении очень важно, что Хелен старательно отрицала два важнейших аспекта своей эмоциональной жизни — тревожность и чувство вины. Отрицание и интеллектуализация в нашей культуре являются двумя сторонами одного паттерна, так было и в случае с Хелен: если тревогу и вину нельзя отрицать, они должны быть рационализованы; соответственно, если они не могут быть рационализованы, они должны отрицаться[14]. Принятие тревоги по поводу родов было для Хелен как признанием своей неудачи (взмах "волшебной палочки" науки должен рассеивать тревогу), так и серьезной угрозой для механизмов защиты. Аналогично, признание чувства вины по поводу беременности означало для Хелен провал попытки стать интеллектуально "независимой". Мои размышления, предваряющие это исследование, касались подавления и отрицания тревоги по причине ее кажущейся иррациональности. Теперь я выдвигаю предположение, что подавление чувства вины попадает в ту же категорию и также представляет собой особую тенденцию в нашей культуре.

Хелен является типичным представителем нашей культуры также и в том, что область успеха и неудачи была единственной областью возникновения тревоги, которую она могла сознательно и свободно признавать. Очевидно, школьный опыт научил ее, что соперничество и признание своего беспокойства об исходе соревнования считается достойным и естественным.

Теперь перед нами встает один интересный вопрос: почему же Хелен так боялась родов? Я утверждаю, что этот *невротический страх является фокусом тревоги, возникшей на основе подавленного чувства вины за беременность*. Разговоры о "прохождении всех кругов ада" во время рождения ребенка и ассоциация родов с "умиранием" свидетельствуют о ее чувстве вины (Хелен считает себя "грешницей") и ожидании наказания. Видимо, в действие вступает формула: "Я поступила неправильно, и я буду наказана". Хорошо известно, что подавляемое чувство вины провоцирует тревогу. Можно с большой вероятностью предположить, что именно такая тревога проявилась у Хелен в преувеличенном страхе перед родами.

Но почему же ее тревога сфокусировалась именно на родах и ни на чем ином? Я предполагаю, потому, что именно в этом месте ее привычные защитные механизмы не срабатывали. Несмотря на попытки думать, что она не была беременна ("Пока ребенок не родится, я буду считать, что я не беременна"), даже человек с более серьезными психологическими нарушениями, чем у Хелен, не мог полностью игнорировать факт округления живота (вспомним ее "домовых"). Для Хелен было очевидно, что ее живот увеличивается независимо от того, разрешает ли она себе это чувствовать. Роды были той точкой, в которой интеллектуализация и подавление оказались неэффективными, и защитные механизмы рассыпались вдребезги в силу того, что рождение ребенка — это переживание, в котором чувства и эмоции слиты воедино.

НЭНСИ: СТОЛКНОВЕНИЕ ОЖИДАНИЙ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Мать девятнадцатилетней Нэнси развелась с ее отцом, шофером, когда Нэнси было два года, а еще года через два вышла замуж за музыканта, по словам Нэнси, "очень интеллигентного, совсем как моя мама". До двенадцати лет Нэнси жила с матерью и отчимом в пригороде, который населяли в основном люди среднего класса, и со своих теперешних позиций очень высоко ставила их культурный уровень, "наш замечательный домик и приличное воспитание, которое я получила за это время". Когда ей исполнилось шестнадцать, мать разъехалась с отчимом, про неуравновешенное поведение которого Нэнси выразилась так: "Это для меня уже слишком". Тогда же она оставила мать, ушла из школы после окончания девятого класса и начала работать — сначала клерком, затем кассиром, а потом модисткой. Друзья Нэнси, ее работа и повлиявшие на нее моменты прошлого позволяют отнести ее к среднему классу.

Она объяснила, что вступила во взаимоотношения с отцом своего ребенка не столько из-за "любви" или сексуального влечения, сколько из-за собственного

одиночества в Нью-Йорке. Через него она познакомилась с другим молодым человеком, полюбила его и на данный момент была с ним помолвлена. Нэнси придавала очень большое значение хорошему образованию и родственным связям своего жениха, отец которого занимал высокую должность на факультете университета. Жених знал о ее беременности, относился к этому с пониманием и после свадьбы собирался усыновить ее ребенка. Тем не менее, сама Нэнси решила отдать ребенка на усыновление.

Своей уравновешенностью, ответственностью, добросовестностью, деликатностью и умением избегать конфликтов в отношениях с окружающими Нэнси произвела в высшей степени благоприятное впечатление на всех обитателей "Орехового дома". Социальный работник охарактеризовал ее как "одну из самых милых девушек, какие только бывали в "Ореховом доме". Она была внешне привлекательна, общительна, отличалась манерами хорошо образованной девушки и во время первых интервью казалась уравновешенной, открытой и не выказывала ни малейшего признака переполнявшей ее тревоги, которая обнаружилась позднее.

Поведение Нэнси и мои беседы с ней позволили выяснить, что ее безопасность и способность дистанцироваться от тревоги почти полностью зависят от уверенности в том, принимают ли ее другие люди. Она сильно беспокоилась по поводу дальнейшего развития своих взаимоотношений с родителями жениха и утешала себя тем, что сейчас они вроде бы хорошо к ней относятся. Ее обычные замечания в их адрес, как и в адрес других уважаемых ею людей, звучали следующим образом: "Они такие милые люди, и они меня любят". В каждом письме жениха Нэнси искала подтверждения того, что он все еще любит ее. Она подчеркивала, что может чувствовать себя в безопасности перед лицом всех свалившихся на нее трудностей только благодаря его поддержке: "Если что-то случится и он меня разлюбит, то я немедленно сломаюсь". Критерием любви жениха или кого-либо еще была возможность *положиться* на этого человека. Она верила, что может положиться на своего жениха, и утверждала обратное в отношении матери и своего первого приятеля.

Хотя Нэнси была в дружеских отношениях со всеми, она очень осторожно подходила к выбору настоящих подруг, потому что "на большинство девушек нельзя положиться, когда потребуется помощь". От нее никогда не слышали слов, выражающих рвущиеся наружу аффективные чувства по отношению к значимым для нее людям. Даже ее эмоциональные реакции в адрес жениха не вписывались в общую картину, поскольку ограничивались туманными фразами о том, что она его любит. Для Нэнси были важны не ее чувства к другим людям, а "любовь" другого человека *к ней* в том смысле, что он ее не отвергнет. *Таким образом, "любовь" для Нэнси была, по сути, способом обретения безопасности, с помощью которого она удерживала тревогу на почтительном расстоянии от себя.*

Ее поведение представляло собой совокупность тщательно разработанных способов ублажения окружающих и поддержания с ними доброжелательных отношений. При опоздании на беседу она пускалась в ненужные извинения, а когда кто-то оказывал ей помощь, рассыпалась в излишних благодарностях. В одном из интервью с социальным работником Нэнси позволила себе чуть повысить голос, пытаясь избежать обсуждения своего детства; на следующий день она, ужасно обеспокоенная, специально зашла в офис социального работника, чтобы узнать, не обиделся ли тот. Она никогда не позволяла себе делать выпады в адрес других людей и даже своего отчима, который часто давал ей для этого повод. У Нэнси была формула: "Раз уж приходится жить вместе с людьми, нужно с ними ладить".

Ее постоянные утверждения, что одиночество являлось единственным мотивом для интимной связи и сексуальных отношений с первым приятелем, можно интерпретировать следующим образом: Нэнси использовала секс, чтобы доставить ему удовольствие и таким образом удержать его возле себя. Ее очень расстраивала необходимость кого-то обманывать. Она несколько раз повторяла, что когда-нибудь расскажет будущей свекрови всю правду о своей беременности, потому что не может выносить разделяющую их ложь, хотя в данный момент это и не было объективной проблемой. В юности Нэнси часто получала от отчима деньги на карманные расходы; она ни разу не могла утаить это от матери, хотя знала, что мать отнимет у нее все деньги и потратит их на спиртное. Все это позволяет нам обрисовать Нэнси как личность, для которой любое отвержение является серьезной угрозой и которая должна поэтому ублажать окружающих всеми возможными способами. Ее безопасность в межличностных отношениях была столь хрупкой, что малейшая агрессия, злая воля, ссора или ложь, пусть даже оправданная, могли ее разрушить, а за этим последовал бы приступ невыносимой тревоги.

Позже, по результатам теста Роршаха, мы убедились, что добросовестность в работе была для Нэнси способом добиться принятия. Хотя у нее никогда не было проблем с поступлением на работу и сохранением рабочего места, она всегда беспокоилась об этом и считала, что при малейшей оплошности ее уволят. "Всегда найдутся желающие занять твое место, если ты вдруг не удержишься на цыпочках". Повторяющееся выражение "удержаться на цыпочках" очень удачно описывает данный вид тревоги, при котором индивидуум пытается избежать несчастья, постоянно поддерживая себя в состоянии напряженного равновесия.

Теперь давайте углубимся в рассмотрение детства Нэнси как источника этого паттерна тревоги. Ее воспоминания — это кусочки мозаичного портрета ребенка, за которого мать крепко цеплялась и в то же время сурово отвергала. По рассказам тети Нэнси знала, что для ее матери как до развода, так и после

разъезда с мужем было нормальным оставлять двухлетнюю дочь дома одну. Одно из самых ранних воспоминаний Нэнси касалось того, как отец похищает ее, трехлетнюю, из дома матери, где она была оставлена в одиночестве. Когда они ехали в такси домой к отцу, Нэнси отчаянно кричала и звала маму. Затем мама пришла с полицейским, чтобы вернуть ребенка. Нэнси поделилась и множеством других детских воспоминаний, в каждом из которых присутствуют следующие элементы: (а) мать оставляла Нэнси одну; (б) без должного присмотра Нэнси получала телесные повреждения (например, падала с лестницы в погребе); (в) мать возвращалась домой, но была в "невменяемом состоянии". Нэнси пояснила: "Моя мама больше занималась хождением по барам, чем своими детьми".

Понятно, что и во втором браке мать продолжала отвергать ребенка, хотя и в меньших масштабах. Следующий за этим период, когда "у нас был замечательный домик в пригороде", был для Нэнси временем счастливого детства в Эдемском саду. При рассмотрении своего прошлого она связывает начало настоящих неприятностей с уходом из дома в возрасте двенадцати лет.

> "После этого моя мама стала психически неуравновешенной, и они с отчимом начали постоянно ходить по барам. Иногда они брали меня с собой, но мне это не нравилось. Иногда они вообще не ночевали дома. Конечно, они оставляли со мной девушку, но ведь я просыпалась утром и не находила их. Это неправильно... Я страшно беспокоилась, что с ними что-то случилось. Потом, когда мне исполнилось шестнадцать, моя мама стала совсем плоха".

Нэнси не осуждала мать за аморальность, а обвиняла только в том, что на нее стало невозможно положиться. Нэнси не уточнила, что значит "стала совсем плоха". В этом месте интервью она возвратилась к воспоминаниям: "Но когда мы жили в пригороде, она была такой *хорошей* матерью".

Нэнси очень не любила рассказывать о своем детстве, чувствовала при этом дискомфорт, хваталась за сигарету и заявляла, что такие разговоры смущают ее и заставляют "нервничать". Она заметила, что может припомнить только события, но не чувства, и добавила: "Странно: вы должны думать, что я помню свои чувства к маме, судя по тому, как я нуждалась в ней в детстве". В этом проявлялась ее потребность блокировать не только аффект, связанный с отвержением в детском возрасте, но и аффект, вызванный рассказом об этих событиях. При рассказе об отвержении эмоциональная вовлеченность и "нервозность" полностью выбили ее из колеи. В течение следующих двух бесед она старательно сдерживала себя и старалась не показывать больше никакой эмоциональной вовлеченности.

Думаю, читателю уже стало понятно, что в описании Нэнси своего детства содержалось явное противоречие. Именно это противоречие, заключающееся в амбивалентном отношении к матери, очень важно для нас. С одной стороны, Нэнси совершенно справедливо чувствовала, что в детстве испытывала крайне болезненное для нее отвержение. Но, с другой стороны, она явно старалась идеализировать мать и некоторые моменты своего прошлого. Погружаясь в воспоминания, она вновь и вновь возвращалась к рассказам о "замечательном домике, который был у нас в пригороде, и ведущей к нему узкой коричневой дорожке", перемежая их утверждениями: "В то время моя мама была *такой* хорошей мамой". Романтические повествования о "замечательном домике в пригороде" я рассматриваю как символ идеализации ее отношений с матерью. Когда во время беседы Нэнси приближалась к детским воспоминаниям о тягостных для нее событиях, она всегда предваряла их словами тщетной, но неослабевающей надежды: "Но моя мама *могла* бы быть такой хорошей матерью". Эти слова были магическим заклинанием, талисманом первобытного человека, амулетом от злых сил.

Как мы выяснили, мать многократно оставляла Нэнси одну даже во время их проживания в пригороде, хотя, возможно, и не так часто, как бывало до или после этого. Во всяком случае, нельзя признать объективным то утверждение, что ее мать в какой-то период времени была "хорошей" (психически уравновешенной), а все остальное время "плохой": само по себе это утверждение предполагает значительную непоследовательность в поведении матери. Справедливость вывода подтверждается тем, что Нэнси обращалась к теме "хорошей" матери и "счастливого" детства, потому что не могла лицом к лицу встретиться с отвержением со стороны матери и со своими чувствами по этому поводу. Слова о том, что мама могла бы быть хорошей, повторяются в тягостные для Нэнси моменты беседы, что подтверждает вывод об идеализации матери с целью прикрытия реальности их действительных взаимоотношений.

К выполнению теста Роршаха Нэнси подошла со свойственной ей сверхстарательностью, которая кажется мне попыткой завоевать признание. Она проявила себя как разумная, оригинальная личность с выраженным неврозом тревожности такого типа, при котором "тревожное отношение" к жизни полностью принимается и так хорошо систематизируется, что это производит внешнее впечатление "успешности" в межличностных отношениях[15]. Интересной особенностью результатов ее теста Роршаха было большое количество описаний мелких деталей (36). Обычно она двигалась по периферии пятна, отмечая все мелкие детали по очереди, и старалась придерживаться именно этой стратегии, опасаясь соскользнуть в описание самого пятна. Образно говоря, это характерно для идущего по краю пропасти человека, который старается очень осторожно переступать с камня на камень, чтобы не упасть. Поведение Нэнси при тестировании напоминает поведение гораздо более патологичных паци-

ентов Гольдштейна, которые подписывали свои имена в самом углу листа, потому что любое отступление от четко заданных границ несло в себе серьезную угрозу. В очертаниях пятен она видела главным образом лица, что снова наталкивает на мысли о связи тревоги Нэнси с ее озабоченностью другими людьми и их мнением о ней.

Судя по протоколу, перед нами была изолированная личность с почти полным отсутствием спонтанных аффективных реакций на других людей. Она подавляла неосознаваемые, идущие из глубины импульсы, хотя "внутренняя" активность явно присутствовала. Таким образом, тест Роршаха подтвердил заявление Нэнси, что сексуальные отношения, окончившиеся беременностью, мотивировались чем-то иным, нежели "любовью" или физическим влечением. Некоторые ответы на тест вызывали у нее эмоциональные реакции, при этом стратегия приверженности мелким деталям ("чтобы не упасть") нарушалась, что влекло за собой сильную тревогу. Видимо, подавление эмоций выполняло функцию защиты от тревоги в ситуациях эмоциональной вовлеченности, связанных с другими людьми. Яркий цвет на карточке II настолько сбил с толку Нэнси, что она выдала на редкость обобщенный, но ужасно искаженный и сбивчивый ответ, после чего немедленно бросила карточку и схватилась за следующую. Реакция при виде полностью окрашенных карточек (VIII) была аналогичной, хотя и не такой сильной.

Записи в протоколе констатировали наличие многочисленных амбиций: она вымучивала как можно больше ответов, стремилась описать все увиденное (как будто должна была рассказать обо всем, не забыв ни единой детали), хотела показать выдающиеся результаты и проявить оригинальность. Такой перфекционизм был отчасти способом обретения безопасности через внимание к деталям, когда она могла проявить свою дотошность и аккуратность, а отчасти попыткой обеспечить себе принятие и одобрение исследователя. Ее амбиции не были направлены на обретение власти над другими (как в случае Хелен), а служили способом заполучить принятие: "Если я справляюсь хорошо, если я кому-то интересна, меня не отвергнут". Оценка ее тревожности по тесту Роршаха была выше, чем у всех остальных исследованных молодых женщин: глубина — 3, широта — 5, способность к защите — 1.

Нэнси заполняла опросник по тревожности с такой же тщательной аккуратностью, подолгу размышляла над каждым пунктом ("Я не хочу заполнять, пока не буду уверена"), возвращалась к некоторым пунктам и проверяла правильность заполнения. Она оценила тревогу в детском возрасте как высокую, тревогу на данный момент как умеренно высокую и тревогу в будущем — как низкую. Главными областями тревоги по всем трем листам были успех и неудача в работе и мнение сверстников.

В ее поведении при заполнении опросников был замечен интересный феномен, который частично объясняет снижение уровня тревоги в будущем. Каждый пункт опросника ставил Нэнси перед дилеммой и заставлял подолгу размышлять. *Ей было очень трудно отделить себя от своей тревоги, чтобы понять, беспокоится ли она по данному поводу*. Видимо, у нее был такой критерий: если она могла справиться со своей тревогой по конкретному поводу, то отмечала, что для нее подобные события не были источником тревоги, хотя ее наличие явно предполагалось самим фактом защиты. Тревога в будущем еще не заявила о себе как непреодолимая, поэтому соответствующие пункты заполнялись не столь часто.

В целом уровень тревожности Нэнси можно оценить как высокий. В ее случае наблюдается тот тип невроза тревожности, который характеризуется "тревожным отношением" к жизни, в результате чего практически все мысли или действия мотивируются тревогой. Нэнси стремилась не *избегать* тревоги, а скорее *удерживать ее на некотором расстоянии*. Она жила в постоянном ожидании чего-то дурного и все время старалась поддерживать необходимое равновесие в отношениях с людьми, чтобы не допустить катастрофы (в данном случае — отвержения). *Можно сказать, что в данном случае не у личности есть тревога, а "у тревоги есть личность"*.

Подобное разделение между избеганием тревоги и дистанцированием от нее может показаться странным. Но на самом деле это разделение проводится по той причине, что при данном неврозе тревога настолько пронизывает все формы реагирования индивидуума и все способы ориентации в текущем опыте, что он или она не может настолько отделить себя от тревоги, чтобы защититься или освободиться от нее. Нэнси мечтала лишь о том, чтобы не упасть при прыжках с камня на камень, а возможность отойти от края пропасти ею вообще не рассматривалась.

С объективной точки зрения, для удержания тревоги на расстоянии Нэнси использовала такую систему методов, как ублажение окружающих, избегание разногласий и старательное выполнение работы. У нее была цель стать принимаемой и "любимой", поскольку в таких условиях она временно чувствовала себя в безопасности. Эти методы были чрезвычайно эффективны в том смысле, что ей удавалось стать всеобщей любимицей; но обретенная таким образом безопасность была очень ненадежна, и Нэнси постоянно ждала, что завтра ее отвергнут.

На субъективном уровне методы Нэнси служили избеганию эмоциональных конфликтов, идеализации ситуаций тревоги и подавлению аффектов, связанных с отвержением в детстве[16]. Метод избегания эмоциональных конфликтов был недостаточно эффективен, поскольку безопасность Нэнси почти полнос-

тью зависела от мнения окружающих. Здесь имеется противоречие: вы не можете избегать эмоциональных конфликтов и одновременно полностью зависеть от того, что о вас думают другие люди[17].

Из сказанного понятно, что у Нэнси не было *эффективной защиты от тревожных ситуаций*. Ее единственная защита состояла в том, чтобы тревожиться, то есть все время держаться "на цыпочках" и жить в состоянии постоянной готовности.

Вместе с высоким уровнем тревоги мы обнаружили у Нэнси *высокую степень материнского отвержения*. Отвержение со стороны матери не принималось ею как объективная реальность. Скорее, оно бок о бок сосуществовало с идеализированными ожиданиями, которые мы усмотрели в заклинаниях, каждый раз произносимых Нэнси в ситуациях тревоги. Следовательно, отвержение привело к возникновению субъективного конфликта. Чувства отверженности и идеализации матери усиливают друг друга, хотя и кажутся противоположными. Чувствуя себя отвергнутой, она больше стремилась к идеализированному принятию матери. В свете идеализированного образа того, какой "могла бы" быть ее мать, материнское отвержение воспринималось как более болезненное. Тогда ее чувства по поводу отвержения подавлялись и, следовательно, усиливались.

Случай Нэнси показывает, насколько важно то, каким образом сам ребенок интерпретирует лежащее в основе невротической тревоги отвержение. Объективное отвержение (которое необязательно влечет за собой возникновение субъективного конфликта) и субъективное переживание неприятия кардинально различаются по своему воздействию на ребенка. Важный психологический вопрос заключается в том, *чувствует ли ребенок себя* отвергнутым. Очевидно, что Нэнси глубоко переживала это неприятие, хотя объективно ее отвергали не так сильно, как других девушек (Луизу или Бесси), которых, однако, отвержение мало заботило. Я убежден, что *только факт идеализации матери позволяет понять, почему Нэнси придавала отвержению такое огромное субъективное значение*.

Конфликт, скрытый под невротической тревогой Нэнси, проистекал из *разрыва между ожиданиями и реальностью*. Этот конфликт, с одной стороны, принял форму чрезмерной зависимости от окружающих (от их принятия и симпатии к ней), что позволяло ей чувствовать себя в безопасности; но, с другой стороны, в душе она была уверена, что на них нельзя положиться и они отвергнут ее. В своей первоначальной форме этот конфликт проявился в ее отношении к матери, а в настоящее время мы наблюдали его в отношении к жениху и ко всем окружающим.

Для более конкретной формулировки конфликта Нэнси требуются психоаналитические данные о ее неосознаваемых паттернах, но наши методы не позволяют получить подобные сведения. Впрочем, можно выдвинуть вполне резонное предположение, что индивидуум, который настолько зависит от других людей, но не может на них положиться, настроен по отношению к ним достаточно враждебно. Понятно, что такая тревожная личность полностью подавляет эту враждебность.

АГНЕС: ТРЕВОГА, СВЯЗАННАЯ С ВРАЖДЕБНОСТЬЮ И АГРЕССИЕЙ

После того как Агнес в четырнадцать лет ушла из дома отца, она работала танцовщицей в ночном клубе, пока ей не исполнилось восемнадцать. Судя по всему, перед нашим первым интервью она потратила на макияж несколько часов, и я был, можно сказать, поражен результатом. Длинные черные локоны и ярко-голубые глаза делали ее внешность очень экзотической. Но выражение лица Агнес не соответствовало ее внешнему виду: при первом интервью со мной и во время беседы с социальным работником она, казалось, сдерживала глубокий ужас. Ее глаза были широко раскрыты, жесты — резкие и нервные, она никогда не улыбалась, хотя время от времени можно было услышать ее металлический смех.

При первых интервью создалось впечатление, что Агнес осознанно или неосознанно страдает от чьих-то нападок. Во время пребывания в "Ореховом доме" ее ожидание агрессии в свой адрес приняло форму фобической тревоги: всякий раз, когда нянечка давала ей аспирин, Агнес внимательно рассматривала его в предчувствии, что ее отравят. Позже, обсуждая со мной эту и другие фобии, Агнес поняла их иррациональность. Она рассказала, что в ее комнате в "Ореховом доме" или в метро с ней часто случалась "клаустрофобия", которая ассоциировалась с травматическими детскими переживаниями, когда мачеха, "устав шлепать, запирала ее в чулан".

Мать Агнес умерла, когда ей был год от роду. После этого Агнес жила в католической семье с отцом и мачехой, а когда ей исполнилось тринадцать лет, мачеха умерла. Потратив год на ведение хозяйства в доме отца, она ушла от него: отец беспробудно пил и совершенно не заботился о ней. Агнес несколько сомневалась, были ли отец и мать ее настоящими родителями; ее сомнения разделяли и социальные работники "Орехового дома", располагавшие скудными официальными данными о ее рождении. Братьев и сестер у нее не было.

Когда Агнес было восемь лет, отец и мачеха усыновили второго ребенка, но она так яростно запротестовала, что они вернули мальчика в детский дом. После ее прибытия в "Ореховый дом" физиолог обнаружил у нее врожденный сифилис: ее показатель по тесту Вассермана был +4.

Агнес довольно трудно отнести к определенному социоэкономическому классу; ее отец часто менял работу, а в настоящее время служил поваром в ресторане. Во время проживания в "Ореховом доме" у нее появилась цель оставить шоу-бизнес, поступить в школу искусств и стать коммерческим художником. Опираясь на цели Агнес, а также на социоэкономический статус ее друзей, мы остановились на среднем классе.

Она была беременна от женатого мужчины значительно старше ее, с которым познакомилась во время работы в шоу-бизнесе. Поскольку Агнес, по ее собственному утверждению, "любила" его, она охотно вступила с ним в отношения, длившиеся около полугода.

По отношению к другими молодым женщинам в "Ореховом доме" она проявляла сильную открытую враждебность и презрение и вовсе не пыталась быть дружелюбной. В результате девушки были настроены против нее и часто ее поддевали, в ответ Агнес принимала надменный вид. Ее настроение во время жизни в приюте колебалось от мрачной погруженности в себя до внезапных вспышек гнева.

Многое свидетельствовало в пользу того, что Агнес постоянно боролась за верховенство и власть над другими людьми. Она говорила, что восхищается силой, особенно в мужчинах. Она презирала отца за так называемую слабость к алкоголю, презирала мужчин в ночных клубах, которые "гнули линию, что моя-жена-меня-не-понимает". Ее отношение к Бобу, отцу ребенка, было в целом агрессивным: она "наймет адвоката и разорит его", если он не будет поддерживать ее во время беременности. Тем не менее, когда Агнес выходила с ним на прямой контакт, ее агрессия маскировалась стратегией женской слабости; все сознательно продумав, она плакала по телефону, стараясь убедить его в своей "беспомощности", и, по собственным словам, играла "роль мученицы" ("посмотри, как я страдаю"). Но когда Боб периодически присылал ей чек, ее временно переполняли аффективные чувства и она говорила, что слишком строго судила о нем. Свою экзотическую красоту она тоже ставила на службу агрессивным целям: перед обедом с Бобом (или в дни наших интервью) она часами приводила себя в порядок, чтобы выглядеть как можно привлекательнее. Эта процедура странно напоминала приготовления к войне. После родов она упивалась чувством триумфа от того, что в магазинах производила "сенсацию" своей ошеломляющей внешностью. Эти специфические проявления аг-

рессивной борьбы за власть над другими людьми вписываются в садомазохистский паттерн, который также будет заметен в тесте Роршаха.

Сначала Агнес отказывалась реалистически взглянуть на факт своей беременности. Очевидно, она чувствовала себя из-за этого слабой жертвой и не могла вооружиться своей привлекательностью как средством для агрессии. Но вскоре она включила будущего ребенка в свой садомазохистский паттерн и стала постоянно рассуждать о материнской ответственности. (Поэтому остальные молодые женщины обращались к ней “мадонна”). После рождения ребенка она стала относиться к нему как к “игрушке”, как продолжению себя, и подчеркивала, что теперь наконец у нее есть тот, кому она может принадлежать. Такое отношение к ребенку сопровождалось полным отсутствием реалистичных планов на его будущее. Теперь и он служил орудием агрессии против Боба; Агнес утверждала, что ребенок — это то, за что “можно побороться”.

Понятно, что Агнес испытывала отвержение со стороны родителей. Наряду с ее сомнениями в том, были ли они ее настоящими родителями (что символически значимо и, возможно, фактически достоверно), имеются многочисленные данные об ее прохладных и обоюдно враждебных отношениях с мачехой. Отец всегда отличался безразличным отношением к Агнес и ее способностям. Вплоть до настоящего времени Агнес стремилась пробиться сквозь это безразличие. После родов она отправилась в соседний город повидать отца, якобы с целью получить фактические сведения о своем рождении, а на самом деле — чтобы заставить его в кои-то веки проявить к ней хоть каплю интереса. Ее потребность в заботе символически выражалась в надежде на то, что он даст ей немного денег. Я утверждаю, что деньги были “символом”, потому что в то время Агнес не особенно нуждалась и, более того, установленная ею сумма (пять долларов) никакой погоды реально не сделала бы. Перед поездкой она выразила убеждение, что отец не “раскошелится”, т.е. не даст ей материального подтверждения своей заботы. После поездки она рассказала, что он с удовольствием хвалился перед своими коллегами тем, какая у него симпатичная дочь, но в остальном, как всегда, выражал полнейшую незаинтересованность в ней. На интервью в “Ореховом доме” Агнес постоянно говорила о своем одиночестве: “Я никогда никому не принадлежала”. Даже с учетом ее склонности к драматизации можно сделать вывод, что она всегда была очень изолированной личностью. Мы относим Агнес к категории *высокого* родительского отвержения.

Основными характеристиками ее теста Роршаха были сильная агрессия и враждебность[18]. Почти каждый ответ, где фигурировали человеческие существа, представлял собой описание дерущихся людей или чудовищ с человеческими чертами. Чудовища появлялись в сексуальном контексте; предположительно, секс у нее ассоциировался со зверской агрессией против нее. Хотя

глубинные фантазийные импульсы находили у Агнес достаточное выражение, она подавляла инстинктивные побуждения и сексуальные влечения, дабы избежать судьбы жертвы агрессии. Тест Роршаха показал, что чрезмерные враждебные и агрессивные тенденции (потенциальные и актуальные) буквально влекут ее за собой, и они вышли бы из-под ее контроля, если бы хоть частично не подавлялись. Кроме того, присутствовала значительная эмоциональная возбудимость, особенно в нарциссической форме.

В целом, в ее тесте Роршаха обнаружился садомазохистский паттерн. Агнес пыталась сбежать от своей враждебности и агрессивности под защиту воображения, абстракций и морализма, т.е. агрессия выглядела как битва между "добром и злом". Хорошие умственные способности использовались ею для удовлетворения своих агрессивных амбиций путем контроля над окружающими. В ее случае враждебность и агрессивность были сопряжены с тревогой, главным образом вызванной ожиданием агрессии в свой адрес, а это ожидание, в свою очередь, чаще всего было ее проекцией собственных враждебных и агрессивных чувств. Основным способом борьбы с тревогой была ответная агрессия и враждебность.

Оценка параметров тревожности Агнес по тесту Роршаха была такова: глубина $2\frac{1}{2}$, широта $4\frac{1}{2}$, защита $4\frac{1}{2}$, что позволяет отнести ее к категории *высокой* тревожности по сравнению с другими девушками. Агнес оценила свой уровень тревоги в детстве как умеренно низкий, а в будущем — как умеренно высокий. Главными областями тревоги были амбиции и опасения фобического характера.

Случай Агнес может многое рассказать нам о связи тревожности с агрессией и враждебностью. Во-первых, ее тревога была реакцией на ситуации, в которых она усматривала угрозу открытого нападения со стороны окружающих. Видимо, ее ужас на первых интервью в "Ореховом доме" объясняется именно так. Понятно, что реакция тревоги Агнес на такую угрозу сопровождалась ответной враждебностью и агрессией, которую она хоть и не направляла на меня и социального работника "Орехового дома", но вымещала на остальных молодых женщинах. Во-вторых, ее тревога была реакцией на угрозу быть отвергнутой и остаться в одиночестве. Враждебность и агрессия, связанные с реакцией тревоги, — знакомый нам паттерн озлобления на тех лиц, от которых исходит возможность болезненной изоляции и тревожности.

Случай Агнес демонстрирует еще и третий, менее распространенный аспект взаимосвязи тревоги с враждебностью и агрессией: *она использовала враждебность и агрессию как метод избегания ситуаций тревоги*. Это не совсем обычная модель поведения: у других девушек мы наблюдали попытки избегания тревоги путем дистанцирования или ублажения окружающих и угождения

им. Именно в периоды тревоги поведение большинства девушек *наименее* агрессивно — дабы не отвратить от себя людей, от которых они зависят. Тем не менее Агнес руководствовалась формулой, что, нападая на других, она может побудить их не отвергать ее и не давать ей повода для беспокойства.

Это можно яснее увидеть при дальнейшем рассмотрении ее поведения по отношению к отцу ребенка. В общем ее отношение к Бобу можно представить так: "Он отвергает меня — значит, он пытается сбежать, как и все мужчины". Всякий раз, когда он отвергал ее (т.е. не высылал ей чек), она била тревогу и вспыхивала дикой яростью: "Я не позволю ему сбежать от расплаты". Она чувствовала удовлетворение и облегчение тревоги, когда после решительных разговоров по телефону Боб высылал ей деньги, хотя на самом деле сумма была столь ничтожна, что особой роли не играла. *Дело было не в деньгах как таковых* (Агнес могла бы получить их от "Орехового дома"), *а в том, что он должен был показать ей свою заботу*. Интересен тот факт, что в спорах Агнес с Бобом и с отцом деньги выступают как символ заботы. В ее понимании "любовь" состояла в отдаче, и ее представление о возможности получать от других "заботу" заключалось в отбирании у них чего-либо.

Пример Агнес может пролить свет на явление тревоги во всех садомазохистских случаях: *облегчение тревоги наступает не только тогда, когда привязывают к себе окружающих с помощью симбиотических отношений, но и обретают контроль, возвеличивают себя или порабощают других своей волей*. По сути, методы избегания тревоги неизбежно оказываются сопряженными с агрессией, если человек не может найти иной способ ослабления тревоги, кроме использования окружающих в своих целях.

В случае Агнес мы наблюдали *высокий уровень тревожности* и *высокую степень родительского отвержения*. Связь ее теперешнего паттерна тревожности и ранних отношений с родителями была показана на многих разных примерах, один из которых — фобическая тревога, ассоциирующаяся с взаимной враждебностью и агрессией в отношениях с мачехой. Другой пример: вызывающий тревогу паттерн отношений с отцом ее ребенка очень сильно напоминал паттерн отношений с ее собственным отцом. Нужно подчеркнуть, что Агнес, так же как Нэнси и Хелен, не смогла реалистически принять отвержение со стороны отца. С горем пополам она сформировала достаточно противоречивый взгляд на отца, в котором субъективные ожидания не согласовывались с ее знанием реальной ситуации их взаимоотношений. Здесь мы видим уже обсуждавшийся ранее разрыв между ожиданиями и реальностью. Этот разрыв наиболее ярко выразился в ее поездке к отцу с целью заставить его проявить к ней заботу, хотя она знала, что на самом деле он не изменился.

Агнес также продемонстрировала нам *взаимосвязь тревоги с агрессией и враждебностью*. Она тревожилась от ожидания направленной на нее враждеб-

ности и агрессии (кристаллизация фобии), что, в свою очередь, через механизм проекции связывалось с ее собственной враждебностью и агрессией в адрес окружающих. Этот паттерн может принимать бесчисленное количество едва различимых форм. Враждебность и агрессия служили выражением садомазохистской структуры характера Агнес, которая обусловливала интерпретацию вызывающих тревогу ситуаций с позиции жертвы. Как следствие, она применяла собственную агрессивность и враждебность, для того чтобы убежать, спастись от роли жертвы. Но в ее жизни, да и в жизни вообще, бегство не помогает.

Итак, основными механизмами защиты от вызывающих тревогу ситуаций у Агнес были враждебность и агрессия — стремление возвыситься над другим человеком, стать победителем, а не жертвой. В связи с этим она воспринимала отвержение себя другими как *их* победу над собой, а свою способность поддерживать с ними симбиотические отношения — как свой триумф, подчинение их *своей* воле. Понятно, что такой паттерн способствует возникновению сильной тревоги, потому что она ожидала от других людей того же, что и сама пыталась с ними проделать. Примерами сильной тревоги являются ее ужас при первых интервью и фобия во время проживания в "Ореховом доме".

Возникает следующий вопрос: можно ли в случае Агнес обнаружить *какие-либо причины*, которые влекут за собой использование агрессии и враждебности для избегания ситуаций тревоги? Почему человек неосознанно выбирает именно эти орудия? Я думаю, что в случае Агнес применение этих способов указывает на гиперопеку в раннем детстве. В эту гипотезу вписывается и определенно имеющийся у нее нарциссизм. Гипотеза также подтверждается поведением отца Агнес, который гордился ее привлекательной внешностью, но отвергал во всех других отношениях. Конечно же, нет ничего необычного в том, что родители чрезмерно опекают своих детей и в то же время отвергают их или выражают излишне аффективные чувства на одном уровне и не принимают детей на другом. Гиперопека и отвержение иногда бывают обусловлены друг другом: если родитель действительно отвергает ребенка, он может на другом уровне "испортить" его, чтобы отвержение стало оправданным.

По всей вероятности, Агнес, будучи ребенком, имела влияние на ситуацию в семье: ее возражения заставили родителей отказаться от усыновления мальчика. Если эта гипотеза соответствует истине, то с ее помощью можно объяснить, почему спасение от отвержения и подчинение окружающих своей воле с помощью агрессии иногда бывало успешным и, следовательно, получило стимул к развитию в отношениях с родителями. Эта гипотеза также объясняет, почему Агнес интерпретировала отвержение как нападение на себя, а людей, которые не подтверждали ее ожидания и не срывали на ней злобу — как "соглашателей, бегущих от расплаты". Она взрывалась, когда окружающие обделяли ее скандальным вниманием, потому что привыкла считать его своим "правом".

В “Ореховом доме” было официально признано: личностный паттерн Агнес настолько твердо выкристаллизовался, что в ее случае эффективность психотерапии будет очень незначительной. Через три недели после родов, когда у Агнес исчезла беспомощность от невозможности покорять всех своей женской привлекательностью, повторное тестирование показало некоторое ослабление ощущения, будто она пала жертвой агрессии. Следовательно, можно говорить об уменьшении жесткости ее паттерна. Но структура характера по-прежнему оставалась садомазохистской, с большой долей враждебности и агрессии.

В последней весточке от Агнес (в письме, написанном через месяц после отъезда из “Орехового дома”) сообщалось, что ее содержит мужчина много старше нее и она воспитывает ребенка на музыке Баха и Бетховена.

ЛУИЗА: МАТЕРИНСКОЕ ОТВЕРЖЕНИЕ БЕЗ ТРЕВОГИ

Луиза, двадцатичетырехлетняя девушка из рабочей среды, в двенадцатилетнем возрасте перенесла смерть матери, после чего поступила на работу прислугой. Отец, рабочий на сталелитейном заводе, умер, когда Луизе было тринадцать. Единственная сестра умерла так рано, что Луиза ее совсем не помнила. Луиза забеременела от мужчины одиннадцатью годами старше нее. Он был первым, к кому она почувствовала любовь и с кем имела сексуальные отношения. Когда врач сообщил, что она на третьем месяце беременности, у нее на секунду мелькнула мысль о самоубийстве, но после этого она просто позвонила в справочную и спросила у телефонистки, куда может отправиться девушка “в ее положении”.

История ранних лет жизни Луизы со всей очевидностью отмечена сильнейшим материнским отвержением, которое выражалось в жестоких наказаниях. По ее словам,

> “Мама била меня постоянно. Даже папа спрашивал ее, зачем она это делает, и тогда она била меня еще сильнее... Колотила всем, что попадалось под руку. Она сломала мне локоть, спину и нос. Доктор, наш сосед, все время порывался звонить в полицию, но они не хотели вмешиваться. Мама говорила: “Иди сюда, или я убью тебя”. Иногда я чувствовала себя такой избитой, что была бы благодарна тому, кто пырнет меня ножом... Тетя и дядя хотели забрать меня, но она

им не позволила. Не понимаю, почему она не избавилась от меня, ведь она так меня ненавидела".

Луиза поведала об этих инцидентах ровным тоном и без особого волнения. У меня создалось впечатление, что она, наверное, часто пересказывала эту историю (возможно, женщинам, вместе с которыми работала домашней прислугой) и преувеличивает, чтобы усилить воздействие на слушателя (например, рассказ о "сломанном" локте и спине звучал не очень убедительно). Но даже с учетом возможного преувеличения было очевидным, что в детстве она подвергалась физическому насилию и суровому отвержению. Для нас важно, что и в детстве, и в более зрелые годы Луиза смогла избежать субъективной травмы, хотя ее детские переживания были объективно травмирующими. Дружеские отношения с отцом оказывали облегчающее воздействие, но скорее на поверхностном, чем на глубинном уровне (например, в пятнах Роршаха она не разглядела ни одного мужчины).

Мне кажется необоснованным выдвигать гипотезу, что Луиза просто подавляла все аффекты, связанные с отношениями с матерью. Иногда во время интервью она была очень эмоциональна — плакала, рассказывая о своей ненависти к матери. Но ненависть констатировалась как простой факт, не указывала на сопутствующий психологический конфликт и не содержала намеков на скрытую всепоглощающую обиду на мать.

Не считая вполне понятного стремления избежать боли от побоев, в детстве Луиза была больше всего озабочена размышлениями о причинах враждебности матери и о том, что вслед за матерью ее будут ненавидеть и другие люди. Раздумывая над этим, она предположила, что не была ее настоящей дочерью. Луиза не делала притворных попыток скрыть реальность их взаимоотношений с матерью. В присутствии других людей мать требовала, чтобы Луиза демонстрировала ей свою привязанность, но Луиза всегда отказывалась, хотя и знала, что на следующее утро будет наказана. Субъективное отношение Луизы к отвержению и наказаниям отражено в том, что она сваливала все свои детские переживания в общую кучу под названием "тяжкая доля". Короче говоря, Луиза принимала материнское отвержение реалистично, как объективный и, так сказать, безличный факт.

Результаты теста Роршаха показали относительную недифференцированность личности, средние умственные способности и некоторую оригинальность[19]. В протоколе не было ответов двигательного типа, что означает снижение интратенсивной активности и подавление импульсивных тенденций. Она легко и с готовностью адаптировалась к стимулам извне, но это свойство имело форму *псевдо*откликаемости и указывало на поверхностные отношения с людьми. Важно, что Луиза не увидела на карточках человеческих существ (что часто

бывает при плохих отношениях с родителями). Ближе всего к описанию человека был ответ “женская голова сзади”, что заключало в себе сообщение: “женщины отворачиваются от меня”. В этом ответе голова женщины разместилась не в самом пятне, а в пространстве, что указывает на ее собственные тенденции к противостоянию с женщинами. Можно сделать справедливое заключение, что прототипом этих двух типов отношений с женщинами были ее отношения с матерью.

В тесте Роршаха не проявилось практически никакой явной тревоги. О наличии некоторой скрытой тревоги свидетельствовал недостаток ответов двигательного типа: отсутствие внутренних импульсов частично служило знаком недифференцированности личности, а частично следовало из блокирования инстинктивных, особенно сексуальных, побуждений, которые могли сделать ее более уязвимой. Мы оценили ее тревожность по тесту Роршаха следующим образом: глубина 3, широта 2, способность к защите 1. По сравнению с другими молодыми женщинами она попадает в категорию *умеренно низкой* тревожности. Луиза была способна избегать личностных взаимоотношений, которые могли вызвать тревогу, и методы избегания не помогали ей оставаться в стороне от глубоких конфликтов.

Во время заполнения опросного листа, посвященного ее детской тревоге, Луиза многозначительно заметила: “Ребенок никогда не беспокоится. Он принимает многие вещи такими, какие они есть, он не страдает”. Хотя по количеству заполненных пунктов в детском опроснике она попадает в категорию *высокой* тревожности, оценка ее тревожности в опросном листе по *настоящему времени* была *самой низкой* среди всех молодых женщин[20]. Заполняя его, Луиза отметила: “Я практически никогда ни о чем не беспокоюсь”. Основными видами тревоги в опросном листе были осуждение сверстниками и опасения фобического характера. Уровень тревоги, связанной с соревновательными амбициями, был у нее самым низким среди всех девушек.

По отношению к психологу, социальным работникам и ко мне Луиза неизменно была почтительна, извинялась за то, что отнимает наше время и удивлялась заинтересованности в ней. Ее речь текла свободно, но создавалось впечатление (зрачки у нее были постоянно сужены), что она ожидает получить выговор. Луиза стремилась сделать приятное своим “покровителям” и выполняла свои обязанности по приюту с редкостной добросовестностью. Оборотная сторона такого угодливого поведения выражалась в некотором пренебрежении другими молодыми женщинами: Луиза часто критиковала обитательниц приюта в разговоре с хозяйкой, поэтому не пользовалась их особым расположением. Это вроде бы ее не трогало: она заявила, что “просто держится подальше от других людей”, когда не может с ними поладить. Ее единственным развлечением были длительные ежедневные прогулки в одиночестве. Помимо

удовольствия, они позволяли ей держаться подальше от других девушек и крепко спать по ночам, вместо того чтобы, как она выразилась, “лежать без сна и хандрить”.

У Луизы не было и мысли взять ребенка себе, она планировала оставить его в приюте до тех пор, пока не выйдет замуж или не заработает достаточно денег, чтобы поселиться в собственном доме. Она заботилась о детях других девушек перед собственными родами, и было видно, как много для нее значил ее ребенок.

Ребенок Луизы родился мертвым, и она была безутешна. Первые дни в больнице она плакала навзрыд, а в течение трех недель выздоровления в “Ореховом доме” не могла говорить ни о чем другом. Затем она уехала в загородный дом отдыха, где постепенно оправилась от печали и депрессии. Последние весточки от Луизы — длинные, полные нежности письма нянечке “Орехового дома”, с которой она установила близкие, любящие отношения.

Общая оценка тревожности была *низкой*, материнского отвержения — *высокой*. Личность, перенесшая суровое отвержение, но не обнаруживающая вытекающей из него невротической тревоги, представляет для нас проблему. Это идет вразрез с моей гипотезой о том, что отвержение матерью служит источником невротической тревоги.

Можно ли объяснить отсутствие тревоги малой дифференцированностью ее личности или подавлением аффекта? На этот вопрос нужно отвечать по частям. В некоторой степени Луиза была относительно простой, недифференцированной личностью в “нормальном” смысле (т.е. недостаток дифференциации нельзя списать на имеющиеся субъективные конфликты). Подавление инстинктивных побуждений в тесте Роршаха относилось к сексуальному влечению к мужчинам и само по себе не объясняло отсутствие невротической тревоги по поводу отвержения матерью. Невозможно выяснить степень взаимосвязи скудной эмоциональной отзывчивости к другим людям и недостатка привязанности к матери, хотя очевидно, что один фактор вытекает из другого. Но отсутствие невротической тревоги нельзя объяснить лишь отсутствием аффектов или их подавлением. Во-первых, Луиза выражала аффект, рассказывая о своей ненависти к матери, во-вторых, испытывала сильнейшие чувства к ожидаемому ребенку и, наконец, смогла установить близкие отношения с нянечкой в “Ореховом доме”.

Луиза рассматривала материнское отвержение скорее как реальный факт, чем как источник субъективного конфликта. Мне кажется, что это имеет большое значение для ее свободы от невротической тревоги. Ненависть матери и ее наказания воспринимались объективно и относительно безлично —

как “тяжкая доля”. Утверждение Луизы, что дети принимают вещи такими, какие они есть, не страдая (в смысле переживания невротической тревоги), выглядит как точное описание ее понимания самой себя. Понятно, что отвержение и наказания были объективной травмой и причиняли боль, но субъективная травма и конфликт, связанные с отношениями с матерью, отсутствовали. Ненависть матери прямо встречается с ответной ненавистью и не становится причиной для постоянных обид Луизы.

Важно, что Луиза не выдвигала к матери никаких требований; в отличие, например, от Нэнси, Луиза не тешила себя надеждами, что ее мать может или должна измениться и стать “хорошей” матерью. Поведение Луизы также не было отмечено никакими претензиями, о чем свидетельствует ее отказ демонстрировать лживую привязанность к матери в присутствии гостей, несмотря на уверенность в грядущем наказании за подобное самоутверждение. В противоположность многим другим обследованным женщинам (Нэнси, Хелен, Агнес и др.), *у Луизы не было расхождения между ожиданиями и реальной ситуацией в отношениях с родителями*. Ее случай показывает, что невротическая тревога не проистекает из отвержения, если человек свободен от субъективных противоречий в отношении к родителям.

Если некоторые описанные элементы проявляются в более ярко выраженной форме, чем у Луизы, можно судить о развитии психопатии. У психопатической личности, выросшей в условиях настолько всеобъемлющего отвержения в семье, что основы для будущих связей с другими людьми вообще не заложились, невротическая тревога не возникает (см. ссылки на мнение Лоретты Бендер). Но, я думаю, понятно, что Луизу нельзя причислить к психопатическим личностям.

Было уже отмечено, что у Луизы адаптация к разнообразным травматическим ситуациям характеризовалась не невротическим конфликтом, а объективным восприятием проблемы и “отходом от нее подальше”. Это прослеживается в ее стремлении расстаться с матерью и в способе адаптации к трудностям общения с девушками в приюте. Правда, у Луизы этот “отход подальше” может принять патологическую форму, если она столкнется с невыносимой травмирующей ситуацией. К известию о беременности она подошла просто и с объективностью, хотя сначала у нее были мысли о самоубийстве. Точно так же и в детстве, когда боль от материнских побоев становилась невыносимой, самоубийство казалось ей единственным выходом. У меня сложилось впечатление (для которого я, однако, не могу привести достаточных доказательств), что переживание Луизой невыносимой травмы скорее выльется в развитие психопатии, чем в глубокие невротические конфликты. Тем не менее, я думаю, что этот момент не отменяет наших прежних выводов о свободе Луизы от невротической тревоги.

БЕССИ: ОТВЕРЖЕНИЕ РОДИТЕЛЯМИ БЕЗ ТРЕВОГИ

Случай пятнадцатилетней Бесси, выросшей в рабочей семье, был единственным в нашем исследовании случаем беременности в результате инцеста. Ее отец работал на речной барже, которая курсировала вверх и вниз по Хадсону от Албании до Нью-Йорка. У Бесси было восемь братьев и сестер, четверо старших. Жили они в бедности и тесноте. В период беременности Бесси второй год обучалась в профессиональном училище на оператора ткацких станков.

Она забеременела от отца прошлым летом. Мать Бесси сама настаивала на том, чтобы дети проводили лето на барже, так ей было легче работать по дому. Узнав, что отец вынудил старшую сестру вступить с ним в сексуальные отношения (и теперь она сама была от него беременна), Бесси отчаянно запротестовала против того, чтобы отправляться на баржу, даже выпила небольшое количество йода. Но в конце концов ей пришлось уступить требованиям матери. На барже Бесси спала в одной кровати с отцом и братом. За лето отец трижды насиловал ее, угрожая убить, если она откажется или расскажет об этом кому-нибудь.

Когда мать узнала о беременности Бесси, она во всем обвинила ее, жестоко избивала и угрожала убить, если дочь не уйдет из дома. Бесси получила временное убежище в Обществе предупреждения насилия над детьми, а затем перебралась в "Ореховый дом". Во время ее пребывания здесь отец предстал перед судом за изнасилование старшей сестры и был помещен в исправительное учреждение.

Несмотря на то, что Бесси было трудно говорить о конкретных событиях, закончившихся беременностью, она была открытой и отзывчивой, хотя несколько застенчивой и беспокойной. В интервью с социальными работниками и со мной она показала себя непосредственной, настроенной на сотрудничество и ответственной молодой женщиной.

Мать не только сурово отвергала Бесси, но и старалась как можно больше усложнить ее проблемы, связанные с беременностью. Сначала она заявила, что не несет за Бесси никакой ответственности, но когда Бесси решила отдать ребенка на усыновление, начала требовать, чтобы Бесси оставила ребенка и привезла его домой. Поскольку это произошло "по вине Бесси", она должна заботиться о ребенке; свое стремление держать Бесси и ребенка под контролем мать объясняла тем, что ребенок — это их собственная плоть и кровь, раз уж отцом был ее муж. Но старшая сестра указала социальному работнику на и без того очевидный факт, что на самом деле мотивы матери были карательными: ей хотелось держать Бесси и ребенка дома, чтобы иметь возможность вечно

попрекать Бесси беременностью. Каждый раз, когда Бесси выдвигала собственный план действий, мать яростно набрасывалась на нее. Она решительно возражала против первоначального решения Бесси после родов поселиться в отдельном доме вместе со старшей сестрой, а также против ее дальнейших планов жить в приюте. Все эти детали характеризуют мать Бетти как явную садистку.

Бесси было нелегко противостоять нападкам матери, но и выказывать враждебность по отношению к ней было также трудно. Главное в том, что Бесси каждый раз находила реалистический выход независимо от желаний и давления матери. По словам Бесси, ее отношение к происходящему было следующим: "Просто моя мать такая; я могу лишь не обращать внимания на то, что она говорит". Когда во время ее приходов домой мать начинала свою обычную брань, Бесси просто замечала: "Я пришла сюда не по делам, а для удовольствия", — и уходила из дома.

Тест Роршаха охарактеризовал Бесси как человека со средними умственными способностями, беспокойного, самодостаточного (независимого в хорошем смысле слова), но ограниченного и обладающего свойством некоторой истощенности личности[21]. Под словом "истощенность" я подразумеваю, что, судя по записям в протоколе, ее ограниченность явилась результатом не только недостатка способности к дифференциации; она также была обусловлена легкой тенденцией удерживать себя на относительно простом уровне эмоционального развития, чтобы избежать трудностей (осложнений) в отношениях с людьми. Человеческие существа в ответах Бесси часто появлялись в образах скелетов или портретов, а с учетом отраженной в ее протоколе способности прямо и легко реагировать на других людей этот факт предполагает, что она пыталась исключить свои динамические, жизненные импульсы из межличностных отношений. Единственное проявление открытой тревоги, зафиксированное в записях, имело место в трех ответах, отражающих перспективу *(FK)*. Однако наличие таких ответов в протоколе в относительно гармоничной пропорции указывает на достаточно адекватные и прямые методы защиты от конфликтов.

Обнаруженные в тесте Роршаха конфликты, на которые были направлены эти прямые методы защиты, имели сексуальную почву и относились в первую очередь к проблемам с отцом, а во вторую очередь — к сложностям с матерью. Два из этих ответов с перспективой представляли собой сцены в парке, их можно понять в свете рассказов Бесси о том, что обычно она спасалась от брани родителей в парке около дома. В протоколе были отмечены скрытые шизоидные тенденции (отразившиеся в умеренном использовании цвета). Они не были выраженными и важны здесь главным образом как указатели направления, которое может принять развитие Бесси под действием невыносимых стрессов. Хотя в целом по тесту Роршаха тревожность отнюдь не была силь-

ной, тем не менее, в нем присутствовали некоторые признаки глубоко спрятанной тревоги, которая может вскрыться у Бесси только при тяжелом кризисе. Ее оценки по тесту Роршаха были таковы: глубина 3, широта 2, защита 1, в результате Бесси попадает в умеренно низкую категорию тревожности по сравнению с другими девушками.

Опросные листы по детскому возрасту и по настоящему времени выявили у Бесси очень низкий уровень тревожности. По первому из них ее тревожность оказалась самой низкой среди всех девушек, а по последнему — на третьем месте[22]. Ее тревога распространялась на сферы успеха или неудачи в работе и мнения о ней семьи и сверстников (однако не следует придавать особого значения этим выделенным областям по причине небольшого количества пунктов, заполненных по каждой из них).

У Бесси сложились теплые и любящие отношения с братьями и сестрами. Видимо, некоторые сложности в противостоянии матери у Бесси объяснялись тем, что та являлась главой семьи, а семья была очень важна для Бесси именно благодаря отношениям с сиблингами. Однако я хочу уточнить, что трудности Бесси в этом противостоянии были реальными, а не невротическими. Во всех конфликтных ситуациях, происходивших за несколько месяцев ее пребывания в "Ореховом доме" и в другом приюте, она ни субъективно, ни объективно не капитулировала перед требованиями матери.

С детства и до сегодняшнего дня дети в семье составляли отдельную от родителей группу, связанную тесными взаимоотношениями. Они не соревновались между собой за любовь родителей, которой, как им было, без сомнения, известно, в любом случае не предвиделось. Предположительно, братья и сестры считали своих родителей доминирующими и суровыми людьми, каковыми они на самом деле и являлись. Возможность поддерживать любящие отношения с братьями и сестрами перед лицом родительского отвержения, несомненно, напрямую связана с относительной свободой Бесси от невротической тревоги.

Рассказы Бесси о своем детстве служат прелюдией, проливающей свет на ее отвержение отцом, которое стало очевидным уже из его поведения по отношению к ней на барже. Каждый раз, когда отец возился с другими детьми, при появлении Бесси он прекращал игру. Бесси всегда удивляло такое поведение, и она списывала его на то, что отцу хотелось иметь еще одного мальчика, а родилась она. Но важно то, что в таких случаях Бесси никогда не покидала их компанию, надув губы. По ее выражению, "она просто шла дальше", присоединяясь к игре с братьями и сестрами, независимо от ухода отца. Очевидно, что такое отвержение принималось Бесси как объективный факт и не вело ни к субъективным конфликтам и обидам, ни к изменению поведения.

Тревога, которая проявлялась у Бесси за время пребывания в “Ореховом доме”, всегда была связана с реальными ситуациями. Она очень боялась идти в суд на разбирательство дела своего отца и беспокоилась, что суд запретит ей оставаться жить в приюте, а потребует вернуться в дом матери. В первом случае она боялась встретиться с отцом, а во втором — переживала, как будет стоять перед судьями и давать свидетельские показания[23]. Она испытывала реалистический конфликт по поводу отказа от собственного ребенка, но пришла к выводу, что вместо него может заботиться о ребенке замужней сестры. По свидетельству социальных работников и психолога, тревога Бесси в этих случаях была скорее ситуативной, чем невротической, т.е. не вытекала из субъективного конфликта, и встречалась девушкой со всей объективностью и ответственностью.

Отношения Бесси с другими молодыми женщинами и со служащими “Орехового дома” были неизменно хорошими. Она шутливо называла себя “приютской задирой”, но все ее поддразнивания носили дружеский характер и воспринимались остальными именно так. Она получала большое удовольствие от заботы о детях других девушек и была очевидно права, когда сказала: “Меня любят все дети, о которых я в своей жизни заботилась, и я их люблю”. Поселившись в другом приюте после отъезда из “Орехового дома”, она сообщила, что очень счастлива, и хозяйка приюта описала ее как надежную девушку с очень хорошим характером.

Бесси выказывала *умеренно низкий* уровень тревожности. Ее конфликты в основном носили ситуативный характер, и она справлялась с ними с относительно высоким реализмом и ответственностью. У нее была весьма понятная склонность отдаляться от стрессовых ситуаций, которые нельзя было уладить иным путем. Это отдаление обычно принимало реалистическую (в смысле “нормальную”) форму — например, уйти в парк, чтобы избавиться от ругани родителей. Имелась и скрытая возможность шизоидного поведения в ситуации невыносимых стрессов. Но факт отсутствия этой крайней тенденции в ее поведении перед лицом сильнейшего кризиса во время беременности показывает, что Бесси была подвержена невротической тревоге в очень низкой степени и справлялась с ней относительно здоровым способом.

Бесси испытывала *высокую степень отвержения* со стороны обоих родителей. Как и в случае Луизы, этот факт вызывает недоумение. Почему сильнейшее родительское отвержение не привело к развитию невротической тревоги? Очевидно, что родительское отвержение не породило у Бесси внутренних, субъективных конфликтов. Проблемы с родителями не были интроецированы ни в качестве повода для самобичевания, ни в качестве источника постоянных обид. Она принимала родительское отвержение как реальный, объективный факт, и это принятие основывалось на реалистической оценке своего отца. Ее

оценка матери также соответствовала действительности (хотя у матери все еще было достаточно власти, чтобы затруднить для Бетти принятие решений). Таким образом, работа с отвержением проводилась на сознательном уровне; она не нарушалась ожиданием того, что родители могли бы или должны быть другими. По существу, отвержение не исказило ее поведения: в любопытной виньетке о своем детстве она не отказалась от намерений поиграть с другими детьми, несмотря на вопиющее неприятие отцом ее приближения. Она была способна устанавливать любящие отношения с братьями и сестрами, ровесниками и другими людьми всех возрастов.

Я попытаюсь предложить следующий принцип: *приспособление к отвержению без внутреннего конфликта — то есть без разрыва между субъективными ожиданиями и объективной реальностью — является важной составляющей свободы Бесси от невротической тревоги.*

ДОЛОРЕС: ПАНИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА В СИТУАЦИИ СЕРЬЕЗНОЙ УГРОЗЫ

Долорес была четырнадцатилетней белой пуэрториканкой католического вероисповедания, приехавшей в Соединенные Штаты за три года до наших интервью. Она принадлежала к рабочему классу, ее отец был неквалифицированным рабочим на фабрике в Пуэрто-Рико. В детстве Долорес перенесла туберкулез кости ноги и немного прихрамывала. В Пуэрто-Рико у нее остались два старших брата, старшая сестра и младший брат. Когда Долорес исполнилось пять лет, ее мать заболела, и Долорес пришлось шесть лет ухаживать за ней и не ходить в школу.

После смерти матери бездетная тетя привезла Долорес в Соединенные Штаты. У беседовавших с тетей социальных работников "Орехового дома" создалось впечатление, что она использовала Долорес для удовлетворения собственных эмоциональных потребностей. В первые несколько месяцев тетя любила девочку, но затем резко изменила отношение к ней вплоть до полного безразличия, частенько била ее и нарочито отвергала в пользу детей родственника, жившего неподалеку.

От Долорес мы смогли узнать только то, что ее затолкал в подвал и изнасиловал незнакомый мужчина. На протяжении шести с лишним недель предварительных собеседований перед поступлением в "Ореховый дом" и первых недель в приюте Долорес упорно придерживалась этого объяснения своей

беременности. Мы не знали ничего, кроме того, что ее рассказ был неопределенным и неубедительным. Все это время Долорес вела себя угодливо и покорно, отвечала на вопросы как человек, вынужденный подчиняться властям, но в остальном держалась очень отстраненно. Девушка выглядела спокойной, пока считала себя незамеченной, но как только чувствовала, что за ней наблюдают, то принимала сгорбленную позу и "забивалась в футляр". Этот случай очень важен для нас, поскольку он отражает паническую тревогу и психологическое обездвиживание индивида в ситуации постоянной серьезной угрозы.

В первом тесте Роршаха Долорес дала только три ответа, отказавшись от семи карточек из десяти. Протокол ясно показывает наличие сильного беспокойства. Во время тестирования у Долорес разболелась голова, но в последний момент она решила все-таки пройти его. Поскольку головные боли часто являются психосоматическими симптомами конфликта, боль Долорес, как оказалось позже, прекрасно вписывалась в ее ситуацию на тот момент. При тестировании было заметно, что она постоянно делает над собой тихие, но напряженные усилия: задерживается на каждой карточке от трех до пяти минут, изучает ее, а затем молча смотрит на исследователя или вверх, в потолок. Не могло остаться без внимания, что в ней происходит сильная субъективная борьба. Диагностировать психоз не позволил только тот факт, что три данных ею ответа были самыми очевидными во всем тесте[24].

Поведение Долорес во время тестирования показало, что она была склонна наделять авторитетных лиц огромной властью (она весьма подозрительно относилась к записи ее ответов экспериментатором). Но в то же время Долорес подчинялась авторитету. Мы могли только предположить, что девушка страдала от чрезвычайно сильного эмоционального конфликта, который при тестировании вылился в психологический паралич. Тогда мы еще не могли определить содержание конфликта, ясно было лишь то, что он имел нечто общее с властью, которую она приписывала авторитетам. Оценка ее тревожности по этому тесту Роршаха была такова: глубина 5, широта 5, защита 3.

За первый месяц Долорес трижды направляли в клинику для обычного гинекологического обследования перед родами. При первых двух посещениях клиники она, не выдвинув заранее никаких возражений, замирала на месте и отказывалась проходить обследование. Когда ей объяснили, что приют не может взять на себя никакой ответственности, если она откажется сотрудничать, Долорес в конце концов согласилась пройти осмотр, но, когда она снова прибыла в клинику и легла на стол, у нее началась истерика, а мышцы так напряглись, что врачи не смогли к ней подступиться. Тогда мы предположили, что ее конфликт был как-то связан с обстоятельствами, при которых она забеременела. На

двух следующих беседах с социальным работником, когда Долорес уверили, что ее защитят от тети, она раскрыла всю правду о своей беременности.

Долорес была беременна от своего дяди, тетиного мужа. Он пришел к ней в постель, когда она спала, и акт был совершен еще до того, как она смогла сопротивляться. Долорес все рассказала тете, после чего та присоединила к своим наказаниям постоянные угрозы, одна из которых заключалась в том, что Долорес пошлют в учреждение, где ее будут каждый день бить, если она скажет кому-нибудь правду о причине своей беременности.

Теперь стало понятно, что выраженная блокировка при осмотре (очевидно, что Долорес поместила тест Роршаха в ту же категорию, что и гинекологическое обследование) объяснялась глубоким ужасом от мысли, что причина ее беременности может каким-то образом раскрыться. Тогда угрозы тети были бы приведены в исполнение, т.е. девушку убили бы или поместили в исправительное учреждение. Сам конфликт принял форму столкновения авторитета социальных работников, исследователя и врачей, с одной стороны, и авторитета ее тети — с другой, причем определенные угрозы наказания придавали авторитету тети дополнительную весомость. Было замечено, что она с готовностью подчинялась "авторитету" психолога, социальных работников и врачей — например, являлась на тестирование и без возражений совершала поездки в клинику — пока подчинение этому "авторитету" внезапно не вступало в конфликт с тетиной властью.

После сглаживания конфликта установки и поведение Долорес радикально изменились. Она стала открытой и дружелюбной как с другими молодыми женщинами, так и с персоналом "Орехового дома", и проявила самостоятельность при организации мероприятий в приюте и при выборе собственного хобби, что в корне отличалось от ее прежнего, подчеркнуто угодливого поведения. В последние дни ее пребывания в приюте малейшая проблема у нее развивалась в девиантное и иногда агрессивное отношение к некоторым девушкам. Я рассматриваю такое поведение как оборотную сторону ее уступчивой, угодливой манеры общения с авторитетными лицами, явно преобладавшую на первых порах в ее отношениях с социальными работниками и со мной. Можно предположить, что уступчиво-девиантный паттерн, особенно относящийся к вере в авторитеты, является выраженной чертой в структуре характера Долорес.

Второй тест Роршаха, проведенный через несколько месяцев после исчезновения конфликта, также обнаружил радикальные перемены[25]. Патологическое блокирование исчезло[26]. В тесте Роршаха вырисовывался не всепоглощающий конфликт, а портрет относительно недифференцированной личности с очень здоровым ядром и средними умственными способностями. Имелись некоторые

признаки желания защитить себя от эмоциональной увлеченности другими людьми и от проблем в области секса — например, она не увидела на карточках мужчин; 4-ю карточку, верхняя часть которой обычно вызывает ответ "мужской пенис", она назвала "гориллой". Избегание мужчин и ассоциация секса с возможной агрессией вполне понятны в свете ее недавнего травматического сексуального опыта. Поразительно, что первоначально Долорес отказалась от 4-й карточки (которая также часто провоцирует ответы из области секса), но после расспросов назвала ее "попугаем, который может говорить". Это заставляет нас немедленно вспомнить тот факт, что теперь она была в состоянии говорить о своей сексуальной проблеме и причине своей беременности. Оценка тревожности Долорес по этому тесту Роршаха была следующей: глубина 2, широта 2, защита 2. Ее можно отнести к *умеренно низкой* категории по сравнению с остальными молодыми женщинами.

Долорес получила умеренно высокую оценку по уровню тревоги в опросном листе по *детскому возрасту*, и высокую — в опросных листах по *настоящему* и *будущему*. Так как последние опросники заполнялись уже после смягчения конфликта, высокий уровень тревоги нельзя объяснить как его результат. Я уверен: так много заполненных пунктов появилось благодаря ее покорности авторитетам и чувству, что следует прилежно отметить каждый пункт, по поводу которого она когда-либо ощутимо беспокоилась[27]. Преобладающей областью были опасения фобического характера.

Что касается отвержения Долорес родителями, то мы получаем разные картины, когда рассматриваем ее отношения с тетей, с матерью и с отцом. Понятно, что тетя подвергала ее крайнему отвержению. Но данные, свидетельствующие о более значимых ранних отношениях с матерью, не такие ясные, и их приходится большей частью домысливать. Долорес утверждала в очень общих выражениях, что у нее с матерью были теплые отношения. Но тот факт, что мать была больна с тех пор, как Долорес исполнилось пять лет, и что именно Долорес понадобилось отказаться учебы в школе, несмотря на наличие в семье двух старших братьев и старшей сестры, позволяет считать, что девочка испытывала некоторую дискриминацию и большее отвержение, чем она сама признает.

В изложении событий ее детства явственно проступает неприятие со стороны отца. С начала болезни матери отец жил с другой женщиной и только изредка возвращался домой. После расспросов Долорес рассказала, что отец никогда не играл с ней, когда она была ребенком, хотя возился с ее младшим братом. Когда я спросил Долорес, обижалась ли она на то, что отец никогда с ней не играл, она взглянула на меня с изумлением, как будто такой вопрос никогда не приходил ей в голову. По-моему, последовавший отрицательный ответ даже

менее поразителен, чем тот факт, что такое положение вещей не только никогда не было для нее субъективной проблемой, но еще и вызывало удивление, что кто-то мог представить это в таком виде.

Мы оцениваем отвержение Долорес отцом как *умеренно высокое*. Из-за скудности данных, особенно касающихся матери, мы, поколебавшись, оценили общее отвержение Долорес как *умеренно высокое*, не забывая, что с той же вероятностью ее можно поместить и в *умеренно низкую* категорию.

Случай Долорес продемонстрировал нам *сильнейший конфликт в ситуации угрозы*. *Конфликт выражался в тревоге, которая по интенсивности приближалась к панике, характеризующейся крайней отстраненностью и частичным психологическим параличом*. Он показывает, каким образом человек может быть напуган буквально до оцепенения. Конфликт был ситуативным и утих, когда Долорес, освобожденная из-под гнета угроз тети, смогла раскрыть правду о своей беременности. Но пока конфликт был в разгаре, его власть распространялась на все, что, по мнению Долорес, могло привести к разгадке тайны, которую она должна была хранить. Поэтому гинекологическому обследованию была приписана иррациональная, "магическая" способность вскрыть правду о причине ее беременности.

Для того чтобы понять, почему ее конфликт был столь силен, важно учитывать, что Долорес склонна приписывать авторитетным фигурам власть над ней и подчиняться этой власти. К примеру, можно предположить, что ее конфликт не был бы так заметен и она не цеплялась бы за сфабрикованную историю так крепко и упорно, если бы не верила, что у тети достаточно власти для выполнения всех угроз, а у нее самой нет никакой силы. И, с другой стороны, конфликт также был бы менее силен, если бы Долорес не наделяла такой властью социальных работников и врачей. Руководствуясь этой гипотезой, можно понять, что ложь о виновнике беременности отчасти избавляла ее от ощущения "ловушки". Во время конфликта тревога Долорес была очень высока; когда конфликт стих, ее тревогу оценили как *умеренно низкую*.[28]

Мы ориентировочно оценили отвержение Долорес как *умеренно высокое*. Однако обратим внимание, что Долорес, равно как Луиза и Бесси, *не интерпретировала отвержение как субъективную проблему*. Ярчайшим примером служит ее изумление при вопросе, обижалась ли она на то, что отец никогда с ней не играл. Неприятие рассматривалось как реальный факт, а не причина для субъективных колебаний и конфликтов. На основе этих рассуждений предполагается, что даже если материнское отвержение было сильным, Долорес никогда его таким не считала и не рассказывала о нем.

ФИЛЛИС: ОТСУТСТВИЕ ТРЕВОГИ У ОПУСТОШЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

Двадцатитрехлетняя Филлис была старшей дочерью в семье, принадлежавшей к среднему классу. У нее было две сестры семнадцати и двенадцати лет. Отец Филлис был протестантом, а мать — католичкой; девушка воспитывалась в католическом духе. Во время беременности она работала бухгалтером в банке. В школе и бизнес-колледже (как и в других сферах жизни) Филлис славилась своей молчаливостью, прилежностью, исполнительностью и дотошностью. В "Ореховом доме" последнее качество проявлялось в чересчур старательном приведении себя в порядок перед каждым интервью. Отцом ребенка был военный врач, которого она встретила, когда работала USO hostess. Его профессия и звание майора составляли предмет гордости Филлис и ее матери. Филлис наивно идеализировала этого человека и постоянно отмечала, что он "блестящий" и "без единого изъяна".

Судя по рассказам Филлис, в детстве она "ни разу не была несчастлива", постоянно следовала советам отца ("мы никогда не шли против него") и воле матери, очень властной женщины. Во время интервью в "Ореховом доме", на которых присутствовала мать, Филлис спокойно сидела рядом с ней, пока та пыталась принять за нее решение относительно судьбы ребенка. Филлис смогла припомнить только один случай, когда она в детстве возразила своим родителям (это произошло во время поездки на машине, ей было восемь лет). В ответ отец незамедлительно высадил ее из машины и на некоторое время оставил на обочине. Очевидно, что девочка научилась никогда больше не выступать против родителей. У Филлис не было друзей среди свертников, но она не сожалела об этом, поскольку считала, что может "хорошо провести время, не нуждаясь при этом в ком-либо". Она предпочитала компанию старших людей; ее пока не осуществившимся "идеалом хорошего времяпрепровождения" было приглашение в компанию леди, играющих в бридж в клубе ее матери.

Филлис и ее мать были очень озабочены тем, чтобы ей предоставили квалифицированный врачебный уход во время беременности. Филлис настояла на том, чтобы ее отправили в лучший роддом в городе, и находилась под наблюдением ведущего акушера в клинике. События в клинике, о которых она мне рассказала, объясняют, почему она придавала особое значение тщательному врачебному уходу. Во время ее визита в клинику для подготовки к родам ассистент акушера заметил, что ей, возможно, придется делать кесарево сечение. Филлис сказала, что после этого главный акушер отвел ассистента в сторону, и предупредил, что не следует "говорить ничего такого, что может заставить меня нервничать". Каждый раз, когда Филлис спрашивала главного акушера о своем здоровье, тот отвечал: "С вами все в порядке; мы не разговариваем с пациентами".

Рассказывая об этом, Филлис *довольно улыбалась*; очевидно, что пребывание под крылом авторитета и *неосведомленность о своем состоянии* были для нее идеальной ситуацией. Такая "политика испуганного страуса", или *высокая оценка незнания*, объясняется тем, что для нее это было средством избегания любого волнения, конфликта, тревоги. Однажды, за неделю до родов, Филлис охватила тревога, что она может умереть. Девушка немедленно выкинула беспокойную мысль из головы, сказав себе: "Это все дело науки, незачем беспокоиться". Она подчеркивала, что "твердо верит в науку, и только в науку".

По результатам пройденного теста Роршаха можно судить о Филлис о как о чрезвычайно подавленной, расщепленной, "плоской" личности с очень низкой внутренней активностью, т.е. эмоциональной отзывчивостью на других людей[29]. Она проявила излишнюю осторожность, ограничивая свои ответы теми деталями, в описании которых могла быть дотошна и аккуратна, и с успехом удерживалась от эмоциональной увлеченности другими людьми. В протоколе была показана очень низкая тревожность, а конфликты и напряжение практически отсутствовали. Очевидно, что осторожность и скованность так надежно укоренились в ней, что Филлис принимала эти обедненные способы реагирования без каких-либо особых субъективных проблем. Оценка ее тревожности по тесту Роршаха была следующая: глубина 2, широта 2, защита 2, что позволяет отнести ее к низкой категории тревожности по сравнению с другими молодыми женщинами. В опросном листе по детскому возрасту Филлис оценила уровень тревоги как умеренно низкий, при этом самая высокая тревога была отмечена в таких областях, как мнение о ней сверстников, успех или неудача в работе и отношение к ней семьи. В опросном листе по настоящему времени тревога Филлис была оценена как высокая. Сама девушка объяснила ее возрастание тревогой по поводу предстоящих родов.

Хотя Филлис определенно испытывала тревогу по поводу приближающихся родов (она опасалась кесарева сечения), я подозреваю, что повышенный уровень тревоги в опросном листе отражает, по крайней мере отчасти, не ее собственную тревогу, а тревогу ее матери по поводу родов. Данная гипотеза согласуется с тем фактом, что Филлис обычно принимала практически все установки матери. Во всяком случае, высокий уровень тревоги в этом опросном листе стоит особняком по сравнению с низкой тревогой, выявленной по всем остальным критериям.

При беседе с Филлис возникали лишь самые слабые намеки на бунт против матери. Одним из них было увлечение конным спортом, которым она занималась до беременности, несмотря на опасения матери и ее мягкое осуждение. Но во всех случаях принятия важных решений, таких как планы относительно ребенка, Филлис следовала воле матери. Окончательное решение оставить

ребенка себе и растить его как своего собственного принадлежало матери. Возникает вопрос о том, не была ли внебрачная беременность Филлис в некотором роде восстанием против матери, особенно против ее жесткого, подавляющего влияния. У нас нет никаких данных для подтверждения этой гипотезы. Доступные сведения — например, наивность Филлис в сексуальных отношениях и ее идеализация мужчины — предполагают, что беременность была скорее результатом ее конформного, уступчивого поведения (она вступила в сексуальную связь, подчиняясь желаниям мужчины), а не бунтом против данного паттерна.

Филлис выразила желание после родов отправиться домой и никогда больше оттуда не уезжать. Непосредственно перед родами властность ее матери переросла в жестокость: она взяла за правило по вечерам дежурить перед дверью дочери в "Ореховом доме", пока ее не выставляла нянечка. Затем она изливала свою яростную агрессию в гневных нападках на Филлис. Но такое поведение матери принималось Филлис спокойно.

Через две недели после родов Филлис с матерью забрали ребенка домой, где он вскоре умер от пневмонии. Во время своих последующих визитов в "Ореховый дом" Филлис всегда была одета в черное. Она показала большую цветную картину с изображением младенца в гробу, которую заказали они с матерью; но, помимо этой драматизации смерти ребенка, она не проявляла особенных эмоций. В дальнейших беседах Филлис заявила, что бросила конный спорт и отказывается от свиданий с мужчинами под предлогом, что она замужем. Социальный работник отозвался о Филлис как о величавой, зависимой маленькой девочке, почти всегда действующей по принципу "мама знает лучше".

В характере Филлис, человека с *низким* уровнем тревожности, мы наблюдали черты конформности и уступчивости. Она отказывалась от эмоциональных связей, обедняя аффективную сферу, и подчинялась матери без субъективной борьбы ценой отказа от личной автономии. Она была "успешно" задавлена властной матерью. Это подавление было "успешным" для матери, потому что Филлис не бунтовала. Оно было "успешным" для Филлис, потому что, капитулируя перед матерью и отказываясь от собственного развития, она избегала конфликтов, напряжения и тревоги. Филлис не рассказывала ни о каком отвержении (кроме того инцидента в детстве, который был для нее исключением, подтверждающим правило). Она никогда не шла против матери настолько открыто, чтобы спровоцировать прямое отвержение; а скрытое отвержение (например, враждебность и ярость матери непосредственно перед родами) Филлис никогда таковым не считала. Я предполагаю, что паттерн подавления развивался у Филлис в детстве как стратегия избегания вызывающей тревогу ситуации конфликта с матерью. Филлис привычно подчинялась авторите-

там — матери, идеализированному сексуальному партнеру, квалифицированному медицинскому обслуживанию — и таким образом избегала забот, конфликтов и тревог. Так называемая “политика испуганного страуса”, желание ничего не знать о своем состоянии, иррациональная вера, промелькнувшая во фразе “это все дело науки, незачем беспокоиться”, — были существенными аспектами подавления.

Я говорю о ее иррациональной вере в науку, имея в виду не врачебный уход как таковой (в случае другого человека это, конечно, был бы рациональный метод защиты от тревоги), а значение, которое Филлис придает тому, что она называет “наукой” (а я назвал бы его “сциентизмом”). Для Филлис вера в “сциентизм” определенно служит способом избегания встречи со своей тревогой, которая (например, в случае минутного беспокойства о смерти) могла иметь одну из многих причин, в корне отличных от страха смерти как такового. Такая “вера в науку” является суеверием, попадает в ту же психологическую категорию, что и магическое заклинание или молитвенное колесо*, и выполняет для Филлис ту же психологическую функцию, что и подчинение авторитету матери. *Этот случай демонстрирует возможность избегания вызывающих тревогу ситуаций путем обеднения личности. Но расплата за избегание — потеря индивидуальной автономности, личной ответственности и способности к осмысленным эмоциональным связям с другими людьми*.

Случай Филлис — яркая иллюстрация разнообразных теорий Кьеркегора, Гольдштейна и многих других, согласно которым тревога возникает при встрече с возможностями личностного развития и, следовательно, индивидуум может избежать тревожной ситуации, если откажется от столкновения с этими возможностями. Но в то же время случай, благоприятный для психологического роста, упускается. С психотерапевтической точки зрения, возникновение тревоги было бы для Филлис самым благоприятным прогнозом.

Конечно, самый интересный вопрос заключается в следующем: что произойдет с Филлис в дальнейшем? Может ли человек оставаться под таким сильным давлением и не впасть в конце концов в депрессию или не взбунтоваться?[30] Хотя каждый из нас ответит на этот вопрос, исходя из собственных предположений о человеческой природе, я определенно отвечу “нет”. Я уверен, что рано или поздно такой “совершенный” механизм разрушится. Конечно, это может принять форму хронической депрессии, которая тогда будет называться “нормальностью”. Этот вопрос имеет отношение к динамике “конформизма”, приспособлению к социальным нормам и к последствиям некритичного, безоговорочного принятия авторитета.

*У буддистских лам это вращающееся на оси деревянное или металлическое колесо цилиндрической формы, на котором написаны тексты молитв. — *Примеч. перев.*

ФРЭНСИС: БОРЬБА ПОДАВЛЕНИЯ И ТВОРЧЕСКИХ ИМПУЛЬСОВ

Фрэнсис, профессиональная танцовщица двадцати одного года от роду, была единственным приемным ребенком в семье среднего класса. Этот случай интересен тем, что Фрэнсис пыталась подавить свою личность, чтобы избежать тревоги, но (в отличие от Филлис) не смогла успешно осуществить это. В те моменты, когда паттерн подавления не выдерживал, возникала тревога.

Ее описание своих отношений с отцом и матерью было заметно идеализировано. Она заявила, что "абсолютно довольна" своим детством; ее отец был "совершенным", мать была "милой" и всегда отзывалась на ее нужды и пожелания. Но всем этим описаниям она обычно подводила итог общими, размытыми фразами: "Вы знаете, с каким пониманием мать и дочь могут разговаривать друг с другом". При этом не было никаких достоверных доказательств того, что эти образцовые отношения с родителями не являлись всего лишь видимостью. В детстве мать рассказала ей о том, как ее удочерили, в форме "сказки", точно так же, как рассказывала ей и другие сказки на ночь. Через несколько лет мать посоветовала Фрэнсис разузнать о своих настоящих родителях через агентство по усыновлению, но Фрэнсис отказалась, потому что "хотела оставить это сказкой". В тех сновидениях, которые ей случалось пересказывать во время интервью, обнаруживались некоторые признаки того, что под ее якобы образцовыми отношениями с семьей скрывались глубокие чувства изоляции и враждебности от отсутствия у нее настоящих родителей. Вывод о том, что сказочный мотив и идеализация родителей, так же как и идеализация приятеля Фрэнсис, служили для сокрытия враждебности по отношению к ним, кажется логичным.

Фрэнсис была беременна от молодого человека, которого идеализировала все четыре года их близкой дружбы, потому что он был "джентльмен и очень надежный". Когда Фрэнсис забеременела, он не предложил ей выйти за него замуж и даже отказался материально поддержать перед родами, после чего ее отношение к нему резко сменилось на ненависть. Она свободно высказала это отношение, прибавив, что теперь "ненавидит всех мужчин". Вероятно, ее идеализация служила защитой от подозрений и подавленной враждебности по отношению к нему. Внезапный скачок в антагонизм предполагает, что подобные чувства все время присутствовали у нее в подавленном виде. В тесте Роршаха проявился паттерн, общий для идеализации и полного антагонизма: ей было необходимо избегать реалистического взгляда на человеческие отношения. После родов ее отношение к мужчинам изменилось от избегания контактов с ними до избегания увлечений (это показано в обеих беседах и во втором тесте Роршаха). Фрэнсис сказала: "Я больше не испытываю ненависти к мужчинам; я боюсь их"; она намеревалась восстанавливать контакты с мужчинами, особенно в своем церковном приходе, но никогда не вовлекаться в отношения.

В тесте Роршаха на первый взгляд обнаружились высокая степень ригидности и подавление личности, но в протоколе отмечалось разнообразие, оригинальность и признаки некоторого цветового шока. Причем в ходе тестирования подавление часто ослабевало, что свидетельствует о том, что оно не было симптомом опустошения личности[31]. Фрэнсис чувствовала необходимость подавлять себя, когда эмоционально увлекалась теми людьми, которые, как ей казалось, имели плохие намерения и были враждебно настроены по отношению к ней. В настоящее время она испытывала враждебность к другим людям, но подавляла ее. Основным способом подавления себя было усиленное старание удерживать свои реакции на уровне "здравого смысла", "практичности" и "реализма". Во время тестирования этот прием несколько раз не срабатывал, и тогда появлялась тревога. Фрэнсис также старалась подавить свои чувственные импульсы, в чем, опять же, преуспела лишь отчасти.

В тесте Роршаха содержались любопытные доказательства того, что оригинальность Фрэнсис могла бы уничтожить паттерн подавления. *Она была способна избежать тревоги, когда подавляла свою оригинальность, но проявление оригинальности разрушало паттерн подавления, и возникала тревога*. В этом тесте Роршаха обрисован портрет личности, которая старается подавить себя, чтобы оградиться от вызывающих тревогу ситуаций, но стратегия подавления постепенно разрушается, и возникает страх, в основном из-за бьющей ключом многосторонности личности. Тревогу по тесту Роршаха оценили так: глубина 4, широта 3, защита 2. В итоге Френсин была отнесена к категории *высокой тревоги* по сравнению с остальными молодыми женщинами. Опросные листы по тревоге в детстве, в настоящем и в будущем показали *умеренно низкое, умеренно высокое* и *высокое* количество проявлений тревоги соответственно, причем в каждом случае главной областью возникновения тревоги были амбиции.

В беседах с социальным работником и психологом она всегда придерживалась "практических", "реалистических" тем и постоянно отказывалась обращаться к скрытым эмоциональным проблемам. Казалось, что усиленное внимание к "реализму" было способом сокрытия ее настоящих чувств. Она отчасти осознавала защитную природу своей "практичности" и соглашалась, что опасается показывать свои истинные чувства или свою оригинальность из страха, что люди сочтут ее "глупой". Таким образом, во время интервью, в отличие от тестирования, Фрэнсис успешно придерживалась своего паттерна подавления и избегала многих тем, которые влекли за собой тревогу. Ее отношения с другими молодыми женщинами в приюте отличались, с одной стороны, легкостью и непосредственностью при поверхностном общении и, с другой стороны, постоянной подозрительностью и враждебностью, что временами создавало серьезные проблемы.

При оценке отвержения у Фрэнсис мы сталкиваемся со сложными противоречиями между ее уклончивыми замечаниями, в которых она всегда отрицала

переживание отверженности, и скрытыми показателями. Поскольку паттерн подавления и стратегия избегания проблем не разрушились у Фрэнсис во время интервью и многое свидетельствовало о недостоверности ее описания отношений с родителями (например, идеализация родителей и сказочный мотив), мы строили свои суждения о ее отвержении на основе скрытых показателей. Исходя из того, что Фрэнсис не увидела в пятнах Роршаха ни одного человека, а также из ее подспудной подозрительности и враждебности к людям и явной потребности избегать контактов и связей с ними, мы останавливаемся на *умеренно высокой* степени отвержения.

Мы обнаружили у Фрэнсис *умеренно высокий* уровень тревожности. *Ее случай — пример тревоги, возникающей в связи с паттерном неудавшегося подавления.* Она стремилась подавить себя, дабы избежать вызывающих тревогу ситуаций, особенно ситуаций увлеченности другими людьми. У этого подавления было два мощных механизма: старание удерживать все свои реакции на очень "реалистичном", "практическом" уровне и идеализация других людей. Паттерн подавления часто распадался, поскольку Фрэнсис не была опустошенной личностью и под идеализацией скрывалась враждебность к окружающим, а "реализм" и идеализация фактически противоречили друг другу. Никто не может одновременно придерживаться противоречивых убеждений; такое противоречие обречено рано или поздно рассыпаться на куски. Именно в такие моменты Фрэнсис и испытывала тревогу. Составляющими ее стремления к подавлению были отрицание сексуальных и агрессивных побуждений, а также ограничение оригинальности.

Для нас очень важно, что, когда при тестировании оригинальность все-таки пробивалась на поверхность, то же самое происходило и с тревогой. В случае Филлис мы отметили, что успешное подавление устраняет тревогу. Обнаруживается аналогичный пример соотношения подавления и избегания тревоги; когда Фрэнсис удавалось подавить себя, она не испытывала беспокойства, но когда ее попытки подавления проваливались, возникала сильная тревога.

ШАРЛОТТА: ПСИХОТИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК БЕГСТВО ОТ ТРЕВОГИ

Шарлотта, девушка двадцати одного года, принадлежала к семье среднего класса из земледельческого района. У нее были старший брат двадцати двух лет и двое младших братьев семнадцати и двенадцати лет. При медицинском обследовании у нее обнаружили врожденный сифилис и свежую гонорею.

По поведению Шарлотты в “Ореховом доме” и тесту Роршаха можно было судить о наличии у нее отчетливых, хотя и не очень сильных психотических тенденций. В тесте Роршаха она дала несколько намеренно искаженных ответов. Кроме того, бросались в глаза легкий шок, длинные паузы перед каждым ответом и сильная блокировка[32]. Во время тестирования Шарлотта очень старалась, часто извинялась за свои ответы, но все ее усилия были безуспешны и проходили без особого аффекта. Присутствовала и некоторая льстивость, хотя и не в той крайней форме, которая характерна для выраженного психоза. Во время тестирования она часто улыбалась мне с заискивающим, но безучастным видом, при этом ее взгляд оставался пустым. Что касается диагноза, то тест Роршаха выявил легкую форму шизофрении, возможно гебефренического типа. Наблюдалась очень слабая тревога, хотя защита от нее была по определению ненадежной. Тревогу Шарлотты по тесту Роршаха оценили так: глубина 1, широта 3, защита 4, что позволяет отнести ее к низкой категории тревожности по сравнению с другими молодыми женщинами.

В “Ореховом доме” Шарлотта обычно держалась обходительно, мягко и добродушно, хотя периодически у нее случались приступы яростного гнева. Факт беременности затронул ее очень слабо, и, соответственно, она не строила реалистических планов относительно родов и ребенка.

События прошлого также указывали на некоторые сильные психологические нарушения. В районе ее знали как девушку, которая временами ведет себя как респектабельный и религиозный человек, но при этом, как говорили в городе, часто “теряет голову от мужчин”, а иногда совершает импульсивные, девиантные и “дикие” поступки. В двадцать лет она неожиданно вышла замуж за ригидного, добропорядочного молодого человека, чтобы, как она выразилась, “компенсировать свои недостатки”. Эта свадьба была попыткой избежать психотического срыва и сохранить свою целостность. Впоследствии в армии у ее мужа произошел нервно-психический срыв. Когда она посетила его в военном лагере, супруги решили расторгнуть брак, сочтя его ошибкой. Шарлотта сказала, что в то время “была так запутана, что на все махнула рукой”.

Далее последовал период беспорядочной сексуальной жизни, что и привело к беременности. Свою связь с военным офицером (отцом будущего ребенка), чью фамилию Шарлотта не знала, она описала как событие, которое произошло против ее воли. В ее поведении в данных обстоятельствах можно усмотреть состояние легкой шизофрении (или ее начала), в котором она тогда пребывала.

Хотя на интервью Шарлотта свободно говорила о своем детстве, она никогда не упоминала о своих текущих заботах. Казалось, что в настоящее время у нее не существует проблем. Когда в разговоре затрагивались возможные причины

ее тревоги в данный момент, она принимала жизнерадостный вид или надолго замолкала с отсутствующим выражением лица. Некоторые оброненные ею слова указывают на глубоко запрятанное чувство вины (например: "Я сделала ошибку, и теперь приходится за это расплачиваться"). Однако она не выражала никакого аффекта по поводу своей виновности. В опросном листе по тревоге в детском возрасте показан *умеренно высокий* уровень тревоги, при этом особо подчеркивался "страх темноты" ("потому что он символизирует неизвестность") и другие опасения фобического характера. Но опросные листы по настоящему и будущему показали, соответственно, *умеренно низкий* и *низкий* уровень тревоги. В той мере, в какой материалы опросных листов представляются достоверными, они могут подтвердить выдвинутое при обсуждении тревоги и психоза (глава 3) предположение, что во время предпсихотического состояния человек испытывает сильную тревогу. Но теперь тревога была замаскирована шизофренией на начальной стадии развития.

Низкий уровень тревожности Шарлотты показывает, что психотические образования такого типа эффективно маскируют тревогу человека. В свете проблемы тревоги многие формы психозов нужно понимать как конечный результат настолько интенсивных конфликтов и волнений, что они непереносимы для человека и в то же время не поддаются разрешению на каком-либо другом уровне. В таких случаях перед началом психотического состояния обычно обнаруживается сильная тревога. Для Шарлотты этот период настал сразу же после ее согласия расторгнуть брак. Само психотическое развитие можно охарактеризовать как способ устранения неразрешимых конфликтов и тревоги ценой отказа от некоторых аспектов приспособления к реальности (как это было в случае Шарлотты). Мы не знаем, каким именно образом шло развитие психотических тенденций у Шарлотты, но очевидно, что тревога и конфликты практически "скрылись" или "затерялись", в ее психотическом состоянии[33].

ЭСТЕР: ТРЕВОГА, БУНТ И НЕПОВИНОВЕНИЕ

Семнадцатилетняя Эстер была единственной дочерью в семье среднего класса. Двое ее братьев были на два и на четыре года старше нее и еще один — на пять лет моложе. Отец Эстер, дизайнер по интерьеру, утопился после запоя, когда ей было семь лет. Среднее образование Эстер получила в частной женской школе-интернате, где прослыла девушкой непокорной, подверженной вспышкам раздражения, наделенной хорошими интеллектуальными способностями, но "ленивой". Она забеременела от моряка, с которым имела случайную связь.

Тест Роршаха выявил у нее большую долю эмоциональной импульсивности и инфантилизма, некоторые эксгибиционистские наклонности и выраженные девиантные тенденции по отношению к авторитетным лицам[34]. Свои сексуальные импульсы она чаще всего ставила на службу этому вызывающему поведению. Единственным человеческим существом, которого она увидела в пятнах Роршаха, был клоун. Судя по тесту, тревога у нее возникала в основном в связи с чувством вины, вызванным девиантным поведением (особенно связанным с сексуальной распущенностью). Оценка тревожности по тесту Роршаха (глубина 3, широта 3, защита 3) позволяет отнести Эстер к *умеренно высокой* категории по сравнению с другими молодыми женщинами. В опросных листах по детскому возрасту и настоящему времени она отметила *высокий уровень* тревоги, причем главными областями сосредоточения тревоги были мнение о ней сверстников, опасения фобического характера и соревновательный статус в учебе и работе.

В детстве атмосфера ее семьи была пронизана садистскими издевательствами отца и братьев. В основном предметом насмешек была мать, хотя перепадало и Эстер. Она считала, что в раннем детстве у нее были очень близкие отношения с отцом, но рассказы девушки свидетельствуют, что отцовские насмешки ранили ее больше, чем она сама признавала, и что в его поведении проглядывало отвержение дочери. Например, однажды она отправилась с ним на рыбалку и на обратном пути зацепилась за колючую проволоку на заборе. Отец (должно быть, ради "шутки") оставил ее там висеть, сел в машину и объехал весь квартал. Эстер связывала свое девиантное поведение с тем, что ее отец умер, когда она была еще маленькой. "Если бы у меня был папа, с которым можно поговорить, меня бы миновали все эти неприятности (включая и беременность)". Мать Эстер пригласили в "Ореховый дом" для интервью; она оказалась довольно пассивным человеком. Мать всегда воспринимала Эстер как проблему и была вынуждена улаживать ее конфликты в школе. Кроме того, похоже, она никогда особенно не интересовалась своей дочерью и не старалась ее понять.

В "Ореховом доме" была проведена и беседа со взрослой родственницей, которая находилась в курсе всех дел семьи. Она заявила, что мать Эстер была настолько занята накоплением материальных и социальных благ для детей, что никогда не обращала внимания на них самих. На Эстер она обращала внимание только тогда, когда случались серьезные неприятности. Родственница считала, что было бы лучше, если бы мать была более "авторитарной". Если она имела в виду ее чуткость к Эстер, личностную близость к дочери, пусть даже ценой эпизодических наказаний, можно предположить, что в такой ситуации Эстер действительно могла бы получить в семье необходимую психологическую поддержку. Тогда девушке не понадобилось бы прибегать к бунтарским выходкам, для того чтобы завоевать материнскую заботу. Эстер восхищалась матерью, однако не отрицала, что та была отстраненной и необщительной; де-

вушка рассказывала, что часто приглашала маму поиграть с ней, но та всегда отказывалась. По словам Эстер, в детстве, когда дети ссорились, мать обычно принимала сторону братьев.

Вызывающее девиантное поведение Эстер было и скрытым, и явным образом направлено против матери, и на интервью (не говоря уже о данных тестирования) были получены сведения, что сексуальная неразборчивость попадала в ту же категорию. Свой первый сексуальный опыт Эстер получила, когда в тринадцать лет сбежала из дома и уехала автостопом в другой город. Понятно, что ее беременность стала вызовом и одновременно способом заставить мать проявить к ней интерес. Самым привычным методом ослабления тревоги у Эстер было отшучивание — форма поведения, которая в этом контексте может быть рассмотрена как девиантная (иными словами, “меня это не волнует”).

Мы обнаружили у Эстер *умеренно высокий* уровень тревожности и *умеренно высокую* степень отвержения. В настоящее время ее тревога проистекала из чувства вины по поводу девиантного, вызывающего поведения и сексуальных импульсов (в том числе, возможно, и беременности), которые были поставлены на службу этому поведению. Отвержение в основном проявлялось в отсутствии материнской заботы и заинтересованности, при этом девиантность и непокорность Эстер мотивировались главным образом желанием заставить мать позаботиться о ней. Источником происхождения ее тревоги предположительно является чувство изоляции от матери, а смерть отца стала важным, но второстепенным дополнением к этому факту. Таким образом, Эстер попадала в замкнутый круг: она стремилась преодолеть первичную тревогу (изоляцию) такими способами (девиантностью и непокорностью), которые вызывали еще большую тревогу.

САРА И АДА: ОТСУТСТВИЕ И НАЛИЧИЕ ТРЕВОГИ У ДВУХ ЧЕРНОКОЖИХ ЖЕНЩИН

Сара

Сара, чернокожая женщина двадцати одного года, из рабочей среды, родилась в южном штате; ее отец был шахтером, а мать — домохозяйкой. В возрасте четырех лет Сара поселилась в пограничном южном штате у тети и дяди (тоже шахтера), которые любили детей, но не имели своих собственных. Двое из ее пяти братьев и сестер жили вместе с Сарой в доме дяди и тети. Закончив сред-

нюю школу, Сара приехала в Нью-Йорк и в период беременности работала сварщицей на заводе.

Сара показалась мне и социальным работникам уравновешенным, сдержанным, независимым человеком. Она воспринимала свои проблемы объективно и умела с ними справляться. Сара строила реалистические планы относительно родов и ухода за ребенком (после его рождения она со временем полностью взяла на себя достаточно трудную задачу по уходу за ним). Девушка твердо намеревалась не принимать материальную помощь от городского департамента финансов и оплатить пребывание в "Ореховом доме" из собственных сбережений. Ей очень нравился молодой человек, отец ребенка, и одно время она собиралась за него замуж. Но когда она забеременела, его отношение к ней стало ненадежным. Во время проживания в "Ореховом доме" Сара уже не хотела ни выходить за него замуж, ни получать от него финансовую поддержку, однако приложила немало усилий, чтобы добиться от него разрешения назвать ребенка его именем. Постоянные отказы молодого человека расстраивали Сару, но она реалистически принимала этот факт и смирилась с ним.

Амбиции Сары (что видно из опросников) никогда не принимали агрессивную соревновательную форму. Фактически, еще в школе она выработала принцип "быть не на высоте и не на дне, а где-то в середине"[35]. Работа удовлетворяла ее и очевидно, что работодатели были о ней очень высокого мнения, поскольку оставили за ней место до тех пор, пока она не сможет вернуться на работу после родов.

Проблему для Сары представляла единственная ситуация в "Ореховом доме". Дело в том, что ее независимость нередко принимала девиантную форму, причем главным образом при столкновении с расовыми предрассудками. Поскольку Сара и Ада были единственными чернокожими женщинами, проживающими в группе белых, и некоторые из них были не свободны от расовых предубеждений, Сара поначалу держалась в отдалении и большую часть времени проводила в своей комнате. У нее была формула: "Если будешь сторониться людей, сможешь избежать неприятностей". Она вела себя вызывающе по отношению к одному человеку из персонала, который, как ей казалось, был "большим начальником". Сара заявила, что ей не нравилось жить у родителей на юге, потому что там было "слишком много правил и ограничений, и приходилось говорить "мэм" даже своим сверстникам". Девиантность Сары иногда оказывалась значительно сильнее, чем того требовала ситуация (она признавала, что ей казалось, будто ее оскорбляют, в то время как никому и в голову не приходило этого делать). Однако эта ярость не была слепой и возникала только в тех случаях, когда Сара чувствовала, что к ее отношениям с другими людьми примешиваются расовые предрассудки. Тем не менее, обостренную чувствительность и вызывающую независимость этой чернокожей женщины вполне можно

понять, если учесть, что она проживала в тесном соприкосновении с группой белых, будучи беременной, в а таком состоянии многие женщины становятся более осторожными и подозрительными. Поэтому я рассматриваю девиантное поведение Сары скорее как осознанный способ приспособления, а не как невротический паттерн. Вполне логично предположить, что эта сознательная девиантность играла позитивную роль, так как с ее помощью Сара приспосабливалась к расовым предрассудкам, не пренебрегая своими возможностями и не отказываясь от психологической свободы.

В тесте Роршаха Сара показала себя оригинальной, слегка наивной, экстравертированной личностью с умственными способностями выше среднего[36]. В отношениях с людьми она иногда проявляла угодливость и осторожность, но эти характеристики не принимали невротической формы и являлись скорее сознательными способами адаптации, чем механизмами подавления своей личности. Был отмечен высокий уровень самостоятельности, при этом она точно знала, чего хочет, а чего нет. Сара придерживалась легкомысленного взгляда на жизнь, не воспринимала ее чересчур всерьез и избегала сложностей, отказываясь от глубоких отношений. Но все эти черты не принимали выраженной формы и не ограничивали ее возможности. В целом, перед нами предстала дифференцированная, но неглубокая личность. Конфликты и намеки на невротические проблемы практически отсутствовали. По тесту Роршаха тревожность Сары оценили следующим образом: глубина 1, широта 1, защита 1, в связи с чем ее отнесли к *низкой* категории по сравнению с другими девушками. По уровню тревоги в детстве и в настоящем времени она попала, соответственно, в *низкую* и *умеренно низкую* категории. Главными областями тревоги были амбиции и мнение о ней семьи и друзей.

В прошлом Сары не было никаких явных признаков отвержения. Она рассказала, что ее детство, проведенное в собственной семье и у дяди с тетей, было счастливым, и она поддерживала теплые отношения с родителями, дядей, тетей, братьсями и сестрами. В агентстве социальной службы родного города Сары о ее родителях отзывались как о трудолюбивых, ответственных, симпатичных людях, в связи с чем можно предположить, что детство Сары прошло достаточно благополучно. Она не хотела, чтобы родители или дядя с тетей узнали о ее беременности до родов, поскольку предчувствовала, что они захотят помочь ей деньгами, хотя не могут себе этого позволить. Но родители Сары случайно узнали о ее беременности через социальное агентство; Сара очень рассердилась, поскольку это произошло вопреки ее желанию (вспомним вызывающее поведение девушки по отношению к “большим начальникам” или людям, которые “идут по головам”). К счастью, в своих письмах родители выразили ей свое понимание и не собирались осуждать ее.

Сара получила *низкую* оценку по уровню тревожности и в то же время у нее не наблюдалось никаких заметных признаков отвержения. Ее проблемы были

объективными и реалистическими, и она справлялась с ними без субъективного конфликта, если не считать обостренной чувствительности к расовой дискриминации и вытекающей отсюда девиантности. Но, учитывая реальное культурное окружение этой чернокожей женщины, такую реакцию также можно считать скорее "нормальной", чем невротической. Отсутствие невротической тревоги у Сары можно объяснить тем, что ни в детстве, ни в настоящее время *она не страдала от психологического неприятия в кругу семьи*. Но в случае Сары (как и Ады, другой чернокожей женщины) большую роль сыграл также и культурный фактор: в негритянской культуре внебрачная беременность не является такой тревожащей ситуацией, как среди белых женщин. Поэтому для Сары это событие могло просто не ассоциироваться с ситуацией тревоги. Данный фактор может объяснить *низкий уровень* тревоги у Сары, однако на него нельзя списать ее *полное отсутствие*. Если бы невротическая тревога присутствовала, тест Роршаха обязательно выявил бы ее, независимо от того, находится или не находится человек в объективно вызывающей тревогу ситуации.

Ада

Вторая обследованная нами чернокожая женщина — Ада, девятнадцатилетняя католичка, большую часть своей жизни прожившая в пригороде Нью-Йорка. В четыре года девочка перенесла смерть отца, и с тех пор она и ее брат младший брат жили на иждивении матери, получая небольшую поддержку от департамента финансов. Ада посещала католическую начальную школу и общеобразовательную среднюю школу. После того как в возрасте семнадцати лет Ада окончила среднюю школу, с мамой случился "нервный срыв от перегрузки", и она уехала к родственникам на юг. Ада с братом переехали в Нью-Йорк к тете.

Первоначально Ада собиралась стать нянечкой, но, забеременев, решила устроиться на фабрику, чтобы содержать ребенка. Аду трудно отнести к какому-либо определенному социоэкономическому классу: исходя из некоторых моментов ее прошлого, можно было бы приписать ее к низшему классу, но первоначальная цель Ады стать нянечкой и некоторые ее установки (описанные ниже) типичны для среднего класса. Поэтому мы поместили Аду на границу между низшим и средним классом.

Она забеременела от своего ровесника, с которым у нее были близкие отношения еще в средней школе. Судя по описаниям Ады, он вел себя как собственник, ревновал к другим приятелям, и ей часто оставалось только подчиняться. Он признал свое отцовство, но жениться отказался, после чего она, по ее же

словам, “выбросила его из головы”. На медицинском осмотре у Ады обнаружили сифилис, которым она заразилась от этого молодого человека.

В тесте Роршаха Ада предстала как уступчивый, угодливый человек со средними умственными способностями и массой стереотипов, лишенный оригинальности[37]. Больше всего обращало на себя внимание то, что девушка предъявляла к себе высокие требования, однако в них отсутствовало позитивное содержание. Это выглядело так, будто она чувствовала *громадную потребность чему-то соответствовать, но не имела собственных целей или представлений о том, чему же именно она должна соответствовать*. Условно говоря, она была индивидуумом с сильным Супер-Эго. Стремление подгонять себя под высокие стандарты заставляло ее подстраиваться к ожиданиям окружающих и своим собственным интроецированным ожиданиям. Как следствие, ее спонтанные и бессознательные импульсы (враждебность и сексуальность) были почти полностью подавлены. Ада вполне могла развить в себе умение откликаться на нужды и чувства других людей, но такая отзывчивость вызывала у нее тревогу, потому что при этом она не могла реагировать такими способами, которые соответствовали ее высоким стандартам. Насколько я помню, Ада никогда не говорила о своей мотивации к сексуальным отношениям. Тест Роршаха позволяет предположить, что ею двигали и сексуальные импульсы, и потребность подстраиваться к ожиданиям молодого человека. Возможно, последний мотив был важнее, потому что Аде было необходимо угождать своему сексуальному партнеру, чтобы преодолеть сильное подавление сексуальности.

После того как на карточку 7 Ада дала ответ, связанный с гинекологическим обследованием в поликлинике, у нее появились признаки беспокойства и склонность к болтливости, которые продолжались до самого конца тестирования. Это указывало на провал ее попыток жить согласно своим принципам (беременность ассоциировалась с таким провалом), полную путаницу в отношениях с собой и другими людьми и возникновение сильной тревоги. Оценка ее тревожности по тесту Роршаха была такова: глубина 2, широта 4, защита 3, в соответствии с чем Аду можно отнести к *высокой* категории тревожности по сравнению с другими молодыми женщинами.

Ее тревожность в детстве оценили как *умеренно высокую*, а в настоящем и будущем — как *умеренно низкую*. Основными областями, где сосредоточивалась тревога, были успехи и неудачи в работе, мнение о ней семьи и лиц, заменяющих родителей, а также тревога в тех случаях, когда учителя и мать ругали ее за нескромность.

Для поведения Ады в “Ореховом доме” и ее манеры держаться во время интервью была характерна комбинация угодливости и следования высоким стандар-

там. Она добросовестно отвечала на все вопросы, но никогда не допускала спонтанного выражения своих мыслей или чувств. Ей всегда можно было доверить выполнение поручений или попросить о помощи в таких делах, которые не требовали проявления инициативы. Поскольку у нее не было такой независимости и девиантных тенденций, как у Сары, она хорошо ладила с белыми женщинами. Во время обучения в школе она всегда получала самые высокие оценки. Ада была довольна тем, что в школе “все буквально вбивают вам в голову — так можно выучить гораздо больше”.

Истоки потребности Ады придерживаться ригидных принципов можно усмотреть в описании ее матери и их взаимоотношений, а также (хотя и в меньшей степени) ее отношений с тетей. Ада в самых общих выражениях отметила, что во времена ее детства мать была очень “счастливым человеком”, но тот факт, что основным симптомом теперешнего “срыва” матери было “беспокойство по любому поводу”, позволяет предположить, что она была напряженной и ригидной женщиной. Более явный показатель ригидности матери заключался в том, что с детьми она была очень строга. Ада рассказала, что ее мать часто порола сына “за то, что он не приходил домой вовремя”. Саму Аду, по ее словам, наказывали нечасто; она чувствовала, что мать была слишком снисходительна к ней. Однако это утверждение может выражать собственные ригидные стандарты Ады (то есть девушке казалось, что ее *должны* были бы наказывать гораздо чаще), а не объективным описанием условий ее взросления. Ада была очень послушным ребенком и всегда подчинялась желаниям матери. Если у нее при этом и возникало чувство враждебности, то оно было слабым и эпизодическим. Ада сказала, что научилась успокаивать себя и “преодолевать” свой гнев. Мать и тетя, с которой жила Ада, были глубоко верующими католичками, так же как и она сама.

Свою тетю Ада также описывала как очень строгую женщину. На интервью в “Ореховом доме” тетя объяснила, что сознательно старалась привить Аде высокие стандарты и всегда очень гордилась ею. И хотя она не винила Аду за беременность, но тем не менее не хотела бы снова пускать ее в свой дом, потому что это означало бы отступление от тех принципов, которые она воспитывала у своих детей. Если мы примем установки тети как выражение атмосферы семьи, где воспитывалась Ада, то получим словесную формулировку принципа взрослых, на котором предположительно основывается ее психологический паттерн: 1) взрослые стремились привить ей “высокие стандарты”; 2) они гордились ею в той мере, в какой она соответствовала этим стандартам; и 3) они угрожали ей отвержением, если она отступится от этих стандартов.

До юношеского возраста у Ады складывались дружеские, но не очень близкие отношения отношения с матерью, и не было заметно открытого отвержения с

материнской стороны. С самого детства Ада так успешно усваивала “высокие стандарты” матери и всех окружающих и подлаживалась под них, что у матери никогда не было причины открыто отвергать ее. Во время проживания в “Ореховом доме” Ада ни разу не допустила и мысли о том, чтобы дать знать брату о своей беременности, поскольку была уверена, что он отвергнет ее, а перед тем как написать матери о сложившийся ситуации, она колебалась несколько месяцев. Когда она наконец-то поставила мать в известность, та приняла факт появления ребенка и предложила растить его вместе.

Мы обнаружили у Ады *умеренно высокий* уровень тревожности. Степень ее отвержения изменялась: она испытывала умеренно сильное отвержение со стороны тети и ожидала высокого отвержения со стороны брата. Ада обычно подчинялась материнским требованиям, поэтому трудно оценить, насколько мать отвергала ее, однако есть основания полагать, что Ада очень боялась быть отвергнутой матерью. Следовательно, мы можем предположить, что в их отношениях отвержение потенциально присутствовало.

Но главный момент для понимания динамики тревожности у Ады — *та отверженность, которую она ощущала перед лицом своих “высоких стандартов”*. Эти стандарты не были присущими ей, самостоятельно выбранными ценностями, а представляли собой интроекцию формальных ожиданий матери и других членов семьи. Поэтому важной формой ее теперешнего отвержения было отвержение самой себя, при котором “Я” принимало на себя власть родителей. Когда Ада чувствовала, что не соответствует этим интроецированным ожиданиям, у нее происходило фундаментальное нарушение психологической ориентации (очень наглядно показанное в тесте Роршаха), за которым следовали субъективный конфликт и сильная тревога.

Тот факт, что мать приняла будущего ребенка, не является аргументом против ее потенциального и скрытого отвержения Ады. В негритянском сообществе рождение внебрачного ребенка не было таким серьезным или позорным событием, как для белых женщин. В случае Ады отвержение как таковое — например, нежелание тети пускать ее в свою квартиру, страх быть отвергнутой братом и отвержение себя самой — возникло не в результате ожидания внебрачного ребенка, а в результате обстоятельств, которые привели к беременности. Что именно в этих обстоятельствах подверглось осуждению, определить трудно, поскольку нарушенные “стандарты” были просто формой без конкретного содержания. Мне кажется, что источником отвержения Ады и психологической дезориентации, скрытой за ее тревогой, является подчинение девушки таким требованиям, которые не совпадали с представлениями матери и заменяющих ее лиц (вспомним ожидания ее молодого человека и ее собственные сексуальные импульсы). Это утверждение подкрепляется тем, что Ада не выражала никакого чувства вины по поводу сексуальных отношений и

беременности. По-видимому, ее тревога напрямую проистекала из психологической дезориентации, которая, в свою очередь, началась после того, как она пренебрегла ожиданиями матери.

В рассмотренных ранее случаях мы выяснили, что конфликт, скрытый за невротической тревогой, может быть представлен как разрыв между реальностью и ожиданиями человека, которые прежде всего касаются отношений с родителями. В случае Ады за тревогой также лежал явный конфликт, но он принимал несколько иную форму: это был разрыв между реальной ситуацией и ее интроецированными ожиданиями по отношению к себе самой[38]. *Тревога Ады была вызвана не чувством вины за сексуальные отношения или беременность, а, скорее, психологической дезориентацией, с которой она столкнулась, последовав авторитету и ожиданиям, отличающимся от стандартов ее матери.*

Можно предположить, что Ада не испытывала бы тревогу, если бы последовала ожиданиям матери, хотя бы в их интроецированной форме. Но случай Ады достаточно ясно демонстрирует нам неэффективность такой защиты от тревоги. Чтобы таким образом освободиться от тревоги, ей пришлось бы забыть про собственные желания и никогда не считаться ни с кем, кроме матери. Но поскольку подчинение было для нее обычным способом строить взаимоотношения с людьми, ее психологические паттерны подвергались бы постоянной опасности. Этот случай иллюстрирует дилемму человека, чья свобода от тревоги основывается на подчинении авторитету, который не считается с его автономностью.

Сравнение Сары и Ады проливает свет на описанную динамику невротической тревоги. Для обеих чернокожих женщин факт внебрачной беременности не представлял собой такую тревожащую ситуацию, как для белых женщин. Обе они продемонстрировали склонность уступать: для Сары уступчивость являлась осознанным способом приспособления, особенно к расовым предрассудкам, но почувствовав, что уступки угрожают ее независимости, то защищала свою автономность и самооценку путем сознательной девиантности. У Ады уступчивость была как сознательным, так и бессознательным паттерном, а ее самооценка и самопринятие зависели от того, насколько ей удавалось соответствовать ожиданиям — прежде всего, ожиданиям матери. У Сары чувство отверженности родителями если и присутствовало, то в очень незначительной степени; Ада испытывала сильное чувство отверженности в форме отвержения самой себя перед лицом интроецированных стандартов. У Сары практически не возникало субъективных конфликтов и тревожности. У Ады был *сильный субъективный конфликт* между интроецированными ожиданиями и реальной ситуацией, который привел к фундаментальной психологической дезориентации и возрастанию тревоги до умеренно высокого уровня.

ИРЕН: ТРЕВОГА, СВЕРХСТАРАТЕЛЬНОСТЬ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Девятнадцатилетняя Ирен была приемной дочерью довольно пожилых родителей, представителей среднего класса. Семья всегда жила за городом и, поскольку у Ирен не было братьев и сестер, до поступления в школу она была достаточно одинокой девочкой. Она забеременела от своего жениха, с которым поддерживала близкие отношения со времени учебы в школе. Ирен рассказала, что родители никогда открыто не возражали против ее увлечения, но не одобряли этот выбор, потому что родители жениха держали винный магазин. Несколько сексуальных контактов с женихом произошли после окончания школы и как раз перед тем, как они собрались пожениться.

Основными чертами Ирен, которые выявил тест Роршаха, были чрезвычайная добросовестность, застенчивость в общении и тенденция к отстранению, усиленный самоконтроль, склонность цепляться за старые увлечения (что в основном связано с ее одиночеством в прошлом) и в то же время достаточная оригинальность[39]. Длинные паузы, в течение которых она прилежно изучала карточки, как будто молчаливо рассматривала и отклоняла возможные ответы, частично объяснялись трудностями самовыражения, но наряду с этим указывали и на ее компульсивную добросовестность. Эти непреодолимые старания делать все как можно лучше требовали таких усилий, что заметно снижали ее продуктивность.

Она легко принимала свои внутренние импульсы, но в эмоциональные отношения с другими людьми вступала очень осторожно. Робость, отстраненность и осторожность можно было отчасти объяснить культурно обусловленными трудностями самовыражения и отзывчивости — Ирен сама списывала эти черты на то, что была "простой деревенской девушкой". Но на более глубоком уровне осторожность служила защитой от вызывающих тревогу эмоциональных связей с людьми, и тревога проявлялась в основном в ее добросовестности. Со стороны это выглядело так, будто Ирен могла строить отношения с людьми, только стараясь быть безукоризненной и соответствовать каким-то высоким стандартам. Однако, когда при тестировании ей удавалось прорваться сквозь свою робость и осторожность и отреагировать на внешние стимулы, ее тревожность и сверхстарательность снижались. Это означает, что ее сверхстарательность служила защитой от ситуаций, вызывающих тревогу. Оценка тревожности Ирен по тесту Роршаха была следующей: глубина 4, широта 2, защита 2. Соответственно, ее отнесли к *умеренно высокой* категории по сравнению с остальными молодыми женщинами.

Уровень ее тревоги, отмеченный в опросных листах по детскому возрасту и настоящему времени, попадает в *низкую категорию*, но это произошло благо-

даря той же блокировке самовыражения, которая проявилась и при тестировании. В первом листе преобладала тревога по поводу успеха и неудачи в работе, а опасения фобического характера занимали второе место. В последнем листе главной областью тревоги опять-таки были успех и неудача в работе, а на втором месте стояло мнение о ней семьи.

Очевидно, что компульсивная добросовестность Ирен сопутствовала ей на протяжении всей жизни. Она рассказала, что закончила среднюю школу ценой неимоверных усилий и после этого перенесла непродолжительный "нервный срыв". Вот еще один пример: Ирен всегда очень старалась не выбирать себе друзей из "более низкого социального класса", чем тот, к которому принадлежала сама. В беседах она также старалась угодить, но, как мне показалось, не столько с целью заслужить мое одобрение, сколько для того, чтобы соответствовать собственным стандартам поведения.

Родители Ирен были очень консервативны: они не одобряли танцы, курение и посещение кино. Тем не менее, в этом отношении они явно предоставили ей свободу. Ирен посещала более либеральную церковь, ходила на танцы и в кино, не вступая в открытые конфликты с родителями, но испытывая внутреннее сопротивление. Она описала свою мать как человека, который всегда "слишком много беспокоится". На интервью в "Ореховом доме" мать назвала Ирен "маленькой маминой девочкой", и обе они признали, что мать всегда стремилась опекать и баловать свою дочь. Беременность Ирен расстроила и удивила родителей, но они приняли этот факт и поддержали Ирен в ее намерениях. Однако они по-прежнему вели себя как родители, которые заботятся о маленьком ребенке.

В атмосфере их семьи преобладал эмоциональный вакуум: родители не ссорились ни между собой, ни с Ирен. Они никогда не шлепали ее, но когда она в детстве совершала какие-то проступки, они беседовали с ней, а потом заставляли смирно сидеть на стуле — "чтобы выпустить пар", как выразилась Ирен. Понятно, что недостаток взаимного обмена эмоциями и отсутствие выхода для эмоций в детстве плюс вера родителей в жесткие стандарты заложили основу для развития у Ирен сильного чувства вины. Очевидно также, что чувство вины было важным мотивом добросовестности Ирен. Она рассказала, что в детстве всегда была очень одинокой. Извинившись за свои слова, она заявила, что была более близка с двумя своими собаками, чем с родителями. Она никогда не чувствовала, что они с матерью понимают друг друга и ни разу не говорила с матерью по душам.

Ее увлечение и сексуальные отношения с мальчиком, которого не одобряли ее родители, по-видимому, мотивируются подавленной враждебностью к родителям, особенно к матери, и потребностью восполнить недостаток теплоты и по-

нимания в семье. В последующих беседах в “Ореховом доме” Ирен выражала сильную враждебность и обиду на мать, особенно упирая на то, что мать нянчилась с ней, но проявляла так мало понимания и доверия.

Ирен очень конструктивно воспользовалась предложенной ей в “Ореховом доме” терапевтической помощью. Через несколько месяцев она сообщила, что удачно поступила в колледж и с энтузиазмом осваивается там.

Хотя в случае Ирен не было физического отвержения (например, наказания), имелись бесспорные доказательства того, что девушка переживала сильную эмоциональную отверженность и одиночество. Поэтому мы оценили отвержение ее родителями как *умеренно высокое*. На основании ярко выраженных симптомов тревожности — сверхстарательности, отстраненности, осторожности и робости — наша общая оценка ее тревоги была также *умеренно высокой*.

Хотя на первый взгляд эти черты характера объяснялись ее одиночеством в детстве, на более глубоком уровне отстраненность, добросовестность и осторожность можно рассматривать как попытку приспособиться к вызывающим тревогу отношениям с родителями. Отстраненность и застенчивость в общении, возможно, были защитой от эмоционально холодной атмосферы в семье, а ее сверхстарательность я рассматриваю как попытку приспособиться к тому, что родители не примут ее, пока она не подчинится их ригидным стандартам. Субъективный конфликт Ирен, скрытый за тревогой, также подпитывался эмоциональным вакуумом и непрочностью связей в семье. Родители не только открыто подавляли свою собственную агрессию, но и не давали Ирен возможности выступить против них (например, “беседы” с ней и приказ смирно сидеть на стуле свидетельствуют об авторитарном подавлении ее обиды и враждебности). Я уже отметил, что, несмотря на якобы предоставленную ей родителями свободу выбора, при совершении собственного выбора Ирен испытывала сильное чувство вины — такое же, как и в состоянии подавленной враждебности. Можно предположить, что это чувство вины отчасти обусловливает ее компульсивную добросовестность.

Субъективный конфликт и чувство вины у Ирен были столь психологически сильны, потому что она никогда не разрешала себе ощутить осознанную враждебность к родителям. Поэтому Ирен не смогла найти объективного фокуса для своего чувства вины, в отличие от Луизы и Бесси, непосредственно переносивших наказания от родителей.

Глава десятая

ОБЗОР МАТЕРИАЛОВ ИССЛЕДОВАНИЯ КЛИНИЧЕСКИХ СЛУЧАЕВ

> Угроза, исходящая от иррационального содержания бессознательного, объясняет, почему люди боятся осознать себя. Кто знает, может быть, по ту сторону экрана действительно скрывается нечто, и поэтому люди “предпочитают принимать в расчет и тщательно рассматривать” факторы, внешние по отношению к их сознанию.
>
> Карл Юнг

Какие критические моменты затронуты в клинических случаях, описанных в двух последних главах? Какие идеи, помогающие нам в понимании тревоги, можно из них извлечь?

ТРЕВОГА, СКРЫВАЮЩАЯСЯ ЗА СТРАХОМ

В самом первом из рассмотренных случаев мы заметили, что страх заболеть раком преподносился Брауном как “реалистический” и “рациональный”. Он отрицал, что страх имеет какое-либо отношение к скрытой за ним тревоге. Но мы отметили, что этот страх регулярно проявлялся на начальном этапе приступа тревоги. Мы также обнаружили, что тревога не проявлялась, пока мысли Брауна были заняты боязнью заболеть раком, а когда возникали тревожные

сны и осознанная тревога (это обычно происходило несколько дней спустя), страх уменьшался. Таким образом, сам собой напрашивается вывод, что страх заболеть раком являлся провозвестником надвигающегося приступа тревоги, а также способом скрыть тревогу, заместив ее опасениями, которые выглядели рационально и реалистично.

Приступ тревоги, начало которого отмечалось, как мы уже сказали, появлением страха заболеть раком, обычно был связан с какой-то стороной конфликта с матерью, на котором основывалась невротическая тревога Брауна. Если бы он мог постоянно хвататься за свой страх (или, предположим, если бы у него действительно *был* рак), то скрытый конфликт и тревога были бы устранены. Тогда Браун мог бы лежать в больнице и получать уход, не испытывая чувства вины, и кроме того, он отомстил бы своей матери, поскольку ей пришлось бы содержать его. Таким образом, несмотря на очевидные поверхностные различия в содержании между боязнью ракового заболевания и конфликтом с матерью, между невротическим страхом и скрытой невротической тревогой существует логичная и субъективно последовательная связь. И в самом деле, не была ли проблема с матерью символическим "раком" для Гарольда Брауна?

В случае Хелен мы предположили, что страх перед родами был объективацией скрытой тревоги, связанной с подавленным чувством вины по поводу беременности. На мой взгляд, эта тревога была вынесена наружу. Пока опасения Хелен можно было списать на возможные страдания при родах — этот фокус страха мог быть легко воспринят ею как рациональный, — она не сталкивалась с более трудной проблемой конфронтации со скрытым чувством вины. Даже само признание чувства вины поставило бы под угрозу всю систему ее психологических стратегий защиты и спровоцировало бы у нее острый конфликт.

Эти случаи показывают, что *страхи являются внешним, конкретизированным средоточием лежащей в их основе тревоги*. Невротический страх столь преувеличен именно благодаря скрытой за ним невротической тревоге. Также стоит отметить, что а) *содержание конкретного невротического страха выбирается субъектом не случайно и не наугад, а имеет последовательную и субъективно логичную связь с паттерном скрытого конфликта и невротической тревоги данного субъекта;* и б) *невротический страх выполняет функцию сокрытия лежащего в его основе тревожащего конфликта*.

В начале своего исследования незамужних матерей я предположил, что невротические страхи будут меняться вместе с изменением жизненных задач и проблем, стоящих перед человеком, но невротическая тревога останется относительно постоянной. Как говорилось ранее, одной из целей повторного предъявления теста Роршаха и опросных листов после родов было определение сдви-

гов фокуса тревоги после рождения ребенка. Мы получили некоторые данные в пользу этой гипотезы. В случаях Хелен, Агнес, Шарлотты, Фрэнсис и Долорес, когда было возможно продолжить обследование и провести повторное тестирование после родов, результаты показали, что невротическая тревога слегка снизилась, но конкретный паттерн тревоги остался прежним. Незначительное изменение фокуса было очевидным: например, у Хелен тревога, сосредоточенная на родах, заметно уменьшилась и по сравнению с первым тестированием несколько усилилась тревога по поводу отношений с мужчинами. У Фрэнсис произошел переход от ригидной защиты (путем подавления) при вызывающих тревогу ситуациях в отношениях с мужчинами к большему принятию возможности таких отношений и более явным признакам тревоги. Но подтверждающие гипотезу данные настоящего исследования весьма ограничены.

Случай Брауна проливает свет на то, почему в исследовании незамужних матерей было невозможно получить больше данных об изменении фокуса невротической тревоги (в дополнение к тому факту, что мы не могли обследовать большую часть женщин после родов). В его случае, который изучался нами на протяжении двух с половиной лет, изменения фокуса тревоги были очевидными и приведенная выше гипотеза могла быть четко доказана. Отметим, что нами был зафиксирован интересный феномен: за сильными приступами тревоги у Брауна следовала передышка на одну или несколько недель, несмотря на то, что его скрытые конфликты подошли к разрешению не намного ближе, чем во время тревоги.

Тот факт, что после периода сильной тревоги на некоторое время наступает передышка, хотя скрытый конфликт не разрешен, ставит перед нами сложную проблему. Напрашивается объяснение, основанное на чувстве вины, которое является частью тревоги. По моим наблюдениям, внутренний конфликт, скрытый под невротической тревогой, обычно включает в себя большую долю чувства вины, часто неуловимого, но всеобъемлющего. В случае Брауна было очевидно, что он переживал сильную *вину перед матерью, когда поводом для тревоги служили его собственные достижения, и сильную вину перед самим собой, когда поводом была его зависимость*. Возможно, чувство вины временно облегчается тем, что человек стойко переносит болезненные переживания, связанные с тревогой. Следовательно, тревога, вызванная чувством вины, тоже временно исчезает. Это похоже на то, как если бы человек думал: "Я заплатил высокую цену; теперь я заслужил немного спокойствия".

После периода передышки невротическая тревога возникала снова и обычно имела новый фокус. Поэтому мы можем считать, что исследование незамужних матерей после родов было не настолько длительным, чтобы обнаружить новый фокус тревоги, который может предположительно возникнуть, когда, скажем, молодая женщина включится в работу или завяжет знакомство с другим муж-

чиной. Следовательно, данные настоящего исследования подталкивают нас к принятию гипотезы о том, что фокус невротических страхов меняется, в то время как скрытый паттерн невротической тревоги остается постоянным. Но между тем данные не настолько точны, чтобы служить доказательством обозначенной гипотезы.

Анализ случаев продемонстрировал, что *тревога и враждебность (скрытая и явная) нарастают и спадают совместно*. Когда субъекты (скажем, Браун и Агнес) испытывали более сильную тревогу, они проявляли больше скрытой или явной враждебности, а когда тревога стихала, то же самое происходило и с враждебностью.

Как мы видели, одна из причин этой взаимосвязи заключается в том, что сильная боль и беспомощность в состоянии тревоги способствуют агрессии в адрес тех людей, которых человек считает ответственными за свое состояние. Мы отметили еще одну причину этой взаимосвязи, которая состоит в том, что враждебность (особенно подавленная) ведет к тревоге. У Брауна подавленная враждебность к матери порождала тревогу, потому что если бы агрессия получила выход, то он лишился бы человека, от которого зависит. Таким образом, когда у людей с невротической тревогой возникает враждебность, *она обычно подавляется и находит выражение в форме усиленного стремления радовать и ублажать окружающих*. Наиболее заметно это в случае Нэнси, самой тревожной женщины в нашем исследовании, которая великолепно научилась угождать людям и делать им приятное.

Однако у нас был и такой случай (Агнес с садомазохистской структурой характера), когда враждебность и агрессия использовались как защита от вызывающих тревогу ситуаций. Своим враждебным и агрессивным поведением Агнес пыталась заставить своего друга не бросать ее и не усиливать таким образом ее тревогу.

КОНФЛИКТ КАК ИСТОЧНИК ТРЕВОГИ

Каждый раз, обнаруживая невротическую тревогу, мы находили также и субъективный конфликт[1]. На первый взгляд, их соотношение достаточно легко увидеть и объяснить. В тех случаях, где выраженная невротическая тревога не проявлялась (случаи Бесси, Луизы, Сары, Филлис, Шарлотты), заметный субъективный конфликт также отсутствовал. Но давайте займемся более интересным вопросом: “Так как же обстоят дела с конфликтом?”

Конфликт принимал множество разных форм в зависимости от конкретного случая. Приведу только три примера: в случае Брауна субъективный конфликт заключался, с одной стороны, в его потребности достичь некоторой автономии и полагаться на собственные силы, но с другой стороны — в его уверенности в том, что он будет убит собственной матерью, если начнет использовать свои силы. Соответственно, его поведение характеризовалось огромной зависимостью от матери (и заменяющих ее лиц) и одновременно враждебностью по отношению к ней. Каждый раз, когда конфликт обострялся, у Брауна возникали чувства неадекватности, беспомощности и сопутствующей им тревоги, а способность к действию парализовалась. У Хелен был конфликт между чувством вины и желанием казаться стоящей выше правил морали и интеллектуально изощренной (от этого зависела ее самооценка). У Нэнси конфликт проявился в том, что ей требовалось полностью зависеть от окружающих, чтобы чувствовать себя в безопасности, в то время как сама она считала всех людей ненадежными.

Ситуации, которые провоцировали конфликт в каждом случае, — например, зависимость и собственный успех для Брауна; вина в связи с беременностью для Хелен; отношения с женихом для Нэнси — были ситуациями, вызывающими тревогу. В наших исследованиях *сильная тревога всегда сопутствовала внутреннему конфликту, и именно обострение конфликта провоцировало невротическую тревогу*.

Кроме того, возникает вопрос об отношении между конфликтом и угрозой, которую предчувствует индивидуум. Данные настоящего исследования не противоречат общепринятому положению, что тревога — и нормальная, и невротическая — всегда включает в себя предчувствие угрозы. При нормальных тревоге и страхе *предвидение угрозы может считаться основной причиной для возникновения опасений*. Примером может служить тревога о смерти. Вспомним наше разделение тревоги и страха: когда под угрозу поставлены значимые ценности, возникает реакция тревоги; когда под угрозой оказываются второстепенные ценности, следует реакция страха.

Но для возникновения невротической тревоги необходимы два условия: 1) *под угрозой должны находиться жизненно важные ценности;* и 2) *угроза должна сопровождаться другой угрозой*. При этом человек не может избежать одной опасности без столкновения с другой. В паттернах невротической тревоги ценности, важные для существования человека как личности, противоречат друг другу. Если Браун станет полагаться на свои силы, он встретится со смертью, а зависимость от матери он может сохранить только ценой продолжающегося ощущения никчемности и полной беспомощности, что является почти такой же серьезной угрозой, как и смерть. Другой пример: Нэнси столкнулась с угрозой отвержения матерью и женихом, которых считала ненадежными, но, с

другой стороны, ей угрожала неспособность существования без поддержки окружающих. *Суть ощущения самого себя "как в ловушке" при невротической тревоге заключается в том, что индивидуум встречается с угрозой отовсюду, куда бы он ни повернулся.* Таким образом, рассмотрение природы угрозы, которую предчувствует человек при невротической тревоге, позволяет обнаружить тот факт, что угроза присутствует на обоих полюсах конфликта.

В вышеописанных случаях была также рассмотрена еще одна проблема — различие между *поводом* и *причиной* невротической тревоги. (Слово "повод" используется здесь для обозначения события, которое предшествовало тревоге.) Было замечено, что у Брауна поводом для невротической тревоги часто служили ситуации, с которыми он мог успешно справиться и реально справлялся, например, выполнение учебных заданий. Таким образом, в этих ситуациях повод нельзя было объединить с причиной тревоги. Но по мере усиления тревоги Браун все решительнее настаивал на том, что повод не имеет к тревоге никакого отношения, что он "боится всего", "боится жизни". Хотя ретроспективно можно было показать психологически последовательную связь между конкретным поводом для приступа тревоги и самой тревогой, тем не менее упорное разделение повода и причины было не лишено логики. При невротической тревоге *повод значим в том смысле, что он провоцирует обострение скрытого невротического конфликта, но причиной тревоги является сам конфликт*. Как мы увидели на примере Гарольда Брауна, все поводы, вне зависимости от их кажущейся объективной важности, всегда имеют субъективно логическое отношение к данному внутреннему конфликту конкретного индивидуума. Другими словами, поводы важны для тревожащегося субъекта в силу того, что именно они и только они обостряют имеющийся невротический конфликт.

Я полагаю, что нашу гипотезу можно сформулировать следующим образом: *чем больше переживание тревоги приближается к нормальному, тем больше повод (предшествующее событие) и причина тревоги совпадают; но чем более невротической является тревога, тем легче развести повод и причину*. Например, пассажир корабля, плывущего в нашпигованных подводными лодками водах, тревожится, как бы его корабль не подбили торпедой. Такая тревога может оказаться реалистичной и соответствующей ситуации, а повод — страх попадания торпеды — со всей очевидностью может быть убедительным объяснением для тревоги. Но, с другой стороны, у людей с сильной невротической тревогой ее приступ может быть моментально вызван случайным словом приятеля, неприветливым взглядом прохожего, мимолетным воспоминанием. Итак, чем более невротической является тревога, тем труднее объяснить ее объективным поводом и тем важнее для нас проникнуть в собственную интерпретацию ситуации субъектом, чтобы найти подходящую причину его тревоги. В таких случаях обычно говорится, что тревога не соответствует ситуации. Она

расходится с поводом, но *не расходится* с причиной, то есть с тем внутренним конфликтом, который обостряется поводом. Мой опыт работы со случаями наиболее сильной тревоги — например, с пограничными психотиками — показал, что с объективной точки зрения повод практически совсем не оправдывает силу тревоги, а причина может быть почти полностью субъективной.

Ранее я в основном обсуждал невротическую тревогу и лежащие за ней конфликты. Но не кажется ли вам, что мы подошли к той области, где уже больше нельзя разграничивать нормальное и невротическое? Разве эти конфликты не присущи всем нам в большей или меньшей степени? И неужели все эти конфликты не противоречат друг другу хотя бы в одной точке? В конце концов, любая тревога порождается конфликтом, корни которого тянутся к изначальному конфликту между бытием и небытием, между существованием и тем, что ему угрожает. Все мы, вне зависимости от степени нашей "нормальности" или "невротичности", ощущаем разрыв между нашими ожиданиями и реальностью. Это разделение теряет свою значимость, и мне кажется, нам лучше рассматривать тревогу без всяких ярлыков, а именно — как часть истинно человеческого способа существования.

РОДИТЕЛЬСКОЕ ОТВЕРЖЕНИЕ И ТРЕВОГА

Этот вопрос рассматривается на материале обследования тринадцати незамужних матерей. Проведенные с ними интервью были прежде всего направлены на выяснение связи между степенью неприятия каждой молодой женщины родителями (особенно матерью) и уровнем ее невротической тревоги на данный момент. Если расположить оценки степени отвержения родителями и уровня тревожности в две параллельные колонки, то можно немедленно обнаружить следующее: 1) *у большинства девушек отвержение и тревога строго соответствуют друг другу; но* 2) *у некоторых девушек такое соответствие отсутствует*.

В девяти случаях — Нэнси, Агнес, Хелен, Эстер, Фрэнсис, Ирен, Ады, Филлис и Сары — уровень тревожности попадает в ту же категорию, что и степень отвержения. В этой группе каждый зафиксированный случай родительского отвержения сопровождался всплеском невротической тревоги примерно той же силы. Данные исследования этих случаев свидетельствуют в пользу классической гипотезы: отвержение родителями (прежде всего матерью) создает у индивидуума предрасположенность к невротической тревоге. Но в двух дру-

гих случаях — Луизы и Бесси — наблюдалась прямо противоположная картина. Этим молодым женщинам довелось испытать глубокое родительское отвержение, тем не менее, у них не наблюдалась тревога соответствующего уровня. Долорес также попадает в эту группу, хотя пережитое ею неприятие не было столь сильным и непреодолимым, как у двух других девушек.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Нэнси Агнес	Высокий
Хелен Эстер Фрэнсис Ирен Ада	Умеренно высокий
Долорес Бесси	Умеренно низкий
Луиза Филлис Сара	Низкий

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ ОТВЕРЖЕНИЯ

Нэнси Агнес Бесси Луиза	Высокий
Хелен Эстер Фрэнсис Ирен Ада Долорес	Умеренно высокий
Филлис Сара	Низкий

Ключ к этой сложной, но увлекательной проблеме можно найти, углубившись в *психологическое значение отвержения*. Поэтому нам следует рассмотреть сначала те случаи, когда тревога сопутствовала отвержению, а потом — те, когда этого не наблюдалось, и каждый раз задаваться вопросами: *каким образом человек субъективно интерпретировал это отвержение?* И каково соотношение между реальностью и его ожиданиями от жизни?

Людей, подпадающих под нашу гипотезу, прежде всего характеризует то, что они всегда *воспринимали отвержение на фоне высоких требований к родителям*. У них проявлялось то, что я называю *противоречием между ожиданиями и реальностью* в отношениях с родителями. Они никогда не могли принять отвержение как реальный, объективный факт. Нэнси рассказывала, как мать безрассудно оставляла ее одну и “больше занималась хождением по барам, чем своим ребенком”, но немедленно добавляла: “Она *могла бы* быть такой хорошей матерью”. К тому же Нэнси не уставала повторять, что иногда в детстве ее

мама была “хорошей”, несмотря на неоспоримые доказательства того, что мать всегда обращалась с ребенком безответственно. Случай Нэнси позволяет вывести еще одно заключение, справедливое и для всех остальных случаев: *идеализированные ожидания, с одной стороны, и чувство отверженности, с другой, усиливают друг друга*. В случае Нэнси (как и в других случаях) идеализация способствовала сокрытию реального отвержения, но в свете идеализированных ожиданий ее чувство отверженности становилось еще болезненнее.

У других молодых женщин также наблюдается похожее расхождение между надеждами и действительностью. Хелен говорила, что мать “нелояльна” к ней, подразумевая, что мать может и должна вести себя иначе. Фрэнсис идеализировала родителей, называла их “чудесными” и “милыми”, сохраняя идеализацию в форме “сказочного” мотива и стараясь подавить сильную враждебность и присущее приемному ребенку чувство изолированности. Более того, у этих молодых женщин проявлялась так называемая ностальгия по родителям, основанная на представлении о том, что “могло бы быть”, если бы родители были другими. *Ностальгия являлась как частью идеализированных требований к родителям, так и способом закрыть глаза на реальную ситуацию во взаимоотношениях с родителями*. Эстер выразила эту ностальгию в несколько иной форме: “Если бы мой папа не умер, меня миновали бы все эти неприятности”.

Кроме того, молодые женщины до сих пор ждали и лелеяли надежду на то, что их родители изменятся, насколько бы нереальным это ни казалось. Эстер постоянно вела себя вызывающе, чтобы заставить мать обратить на себя внимание. Агнес, хотя и знала, что отец никогда раньше не проявлял к ней подлинную заботу, поехала повидаться с ним, теша себя пустой надеждой, что он вдруг переменится. Казалось, что эти молодые женщины до сих пор ведут с родителями прежние битвы.

Подведем итоги. В случаях, соответствующих классической гипотезе, по которой неприятие сопровождается невротической тревогой, мы каждый раз обнаруживаем следующее: *отвержение никогда не принималось как объективный факт, но противопоставлялось идеализированным требованиям к родителю. Молодая женщина не могла воспринимать родителя реалистически и всегда смешивала реальную ситуацию со своими ожиданиями относительно того, каким родитель может или должен стать*[2].

Теперь возникает вопрос: каково происхождение субъективного конфликта? Мы видели, например, что тревога у Нэнси проявляется в форме конфликта между желанием полностью зависеть от любви жениха и неослабевающими сомнениями в том, можно ли положиться на его любовь. Тот же самый конфликт имел место в детстве, в ее отношениях с матерью. Отношение Фрэнсис к

своему другу включали идеализацию и подавленную враждебность в таком же сочетании, что и отношение к родителям. Завершая ряд примеров, отметим, что *конфликт, который впоследствии проявляется в виде чрезмерной тревожности, — это тот же основной конфликт, который был и существует до настоящего времени в отношениях молодой женщины с ее родителями*[3].

Таким образом, первоначальный конфликт с родителями был интроецирован, интериоризован (т.е. стал *субъективным конфликтом*), что вылилось во внутреннюю травму молодой женщины и фундаментальную *психологическую дезориентацию в ее отношениях к себе и к другим людям*. Он стал не только источником постоянных обид на родителей, но и поводом для непрекращающихся самообвинений. Нельзя просто сказать, что исходный конфликт с родителями впоследствии активизировал у молодой женщины тревогу. Точнее, исходный конфликт с родителями определяет структуру характера индивидуума в плане межличностных взаимодействий, и в дальнейшем человек справляется со всеми своими жизненными ситуациями в соответствии с этой структурой характера. Например, понятно, что если человек *смешивает реальность и свои ожидания по отношению к родителям, он не будет готов реалистически оценивать и свои отношения с другими людьми*. Следовательно, он будет подвержен постоянной тревоге и приступам субъективного конфликта.

Совершенно противоположная картина обнаруживается у тех молодых женщин, которые испытывали отвержение, но не выказывали выраженной невротической тревоги — у Бесси, Луизы и отчасти Долорес. Примером различия между реакцией на отвержение этих молодых женщин и женщин из предыдущей группы может служить удивление Долорес, когда психолог спросил, не расстраивало ли ее в детстве, что отец никогда с ней не играл. Для любой молодой женщины из первой группы такой вопрос был бы наполнен глубоким смыслом и в большинстве случаев послужил бы сигналом для выплескивания своей обиды на родителей. Однако Долорес такой вопрос просто никогда не приходил в голову. Молодые женщины никогда не тешили себя идеализированными надеждами по поводу родительского отношения; они воспринимали их реалистически. Луиза и Бесси считали своих матерей жестокими и ненавидящими, какими они и были на самом деле. Ни одна из девушек не питала иллюзий, что кто-то из родителей какое-то время был "хорошим" или на следующий день станет любящим. Луиза и Бесси воспринимали неприятие как объективный факт; Луиза беспристрастно назвала его "тяжкой долей", а Бесси предпринимала шаги, чтобы добиться любви не родителей, а других людей. *Ни одна из девушек не позволяла родительскому отвержению влиять на ее поведение.* В детстве Бесси начинала играть с братьями, несмотря на подчеркнуто неприязненное отношение к этому ее отца, а Луиза отказывалась выражать фальшивую привязанность к матери, которую не любила.

У этих молодых женщин не было *противоречия между ожиданиями и реальностью* в отношениях с родителями. Те конфликты, которые происходили у них как с родителями, так и с другими людьми, имели объективную, осознанную причину. *Они не испытывали невротической тревоги главным образом потому, что их отвержение не было интроецировано; оно не сделалось источником субъективного конфликта и, следовательно, не нарушило их самовосприятие и восприятие ими других людей.*

ПРОПАСТЬ МЕЖДУ ОЖИДАНИЯМИ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

Данное исследование подтверждает гипотезу о том, что конфликт, лежащий в основе невротической тревоги, проистекает из отношений индивидуума с родителями, и опровергает предположение, что отвержение как таковое предрасполагает к невротической тревоге. Скорее, *источник предрасположенности к невротической тревоге лежит в таких взаимоотношениях ребенка с родителями, при которых ребенок не может реалистически воспринимать отношение к нему родителей и не способен принять объективное отвержение. Невротическая тревога возникает не по вине "плохой" матери, выражаясь словами Салливана, а из-за того, что ребенок постоянно сомневается, "хорошая" у него мать или "плохая"*[4].

Конфликт, лежащий в основании невротической тревоги, вызывает *родительское неприятие, скрытое под притворной любовью и заботой*. Родители Луизы и Бесси — действительно карающие и жестокие — по крайней мере не пытались утаить свою ненависть к детям. Современный психоаналитик Мелитта Шмидеберг задается вопросом, почему дети теперешних родителей, которые гораздо более снисходительны к ним, намного тревожнее детей строгих, жестких родителей викторианской эпохи. Она видит причину в том, что современные родители не разрешают детям бояться их, и, следовательно, ребенку приходится замещать свой страх и враждебность и переживать сопутствующую тревогу. Если родители не могут воздержаться от наказаний, продолжает доктор Шмидеберг, они по крайней мере должны дать ребенку право бояться их (см. ее Anxiety states, *Psychoanal. Rev.*, 1940, 27:4, 439—49). Не углубляясь в проблему сравнения тревоги в разные эпохи и не вдаваясь в сложные объяснения, мы, тем не менее, считаем, что замечание доктора Шмидеберг о том, что нужно разрешать ребенку воспринимать отношения реалистически, звучит разумно. Следовательно, Луиза и Бесси смогли принять отвержение как таковое и, как показано в случае Бесси, искать отношений любви и поддержки в другом месте. Таким образом, когда матери Луизы и Бесси в детстве и юности от-

вергали их, это не ставило под угрозу *никаких жизненно важных ценностей*; они в любом случае не ждали от родителей ничего лучшего. Высказывание Луизы: "Ребенок не страдает, он принимает вещи такими, какие они есть" — может означать, что если ребенок способен, как она, назвать отношения с матерью своими именами, он не страдает в главном — не ощущает угрозу жизненным ценностям. Но у молодых женщин с субъективным конфликтом отвержение прикрывалось идеализированными ожиданиями (которые в основном подпитывались неискренностью родителей перед ними в детстве), и, следовательно, они не могли приспособиться к нему в реальности[5].

На основании этих наблюдений можно разделить родительское отношение на три типа. Первый: родитель открыто отвергает ребенка, и это отвержение признается обеими сторонами. Второй: родитель отвергает ребенка, но маскирует отвержение фальшивой любовью. Третий: родитель любит ребенка и ведет себя с ним соответственно. Данные исследования подтверждают, что именно *второй* тип отношений предрасполагает к невротической тревоге[6].

Обсуждаемая нами проблема столь важна, что я хотел бы привести некоторые аналогичные находки, сделанные в исследовании Анны Харток Шахтель. Описывая одну девочку, мать которой отвергала ее, но притворялась любящей и ревновала к любимой бабушке девочки, миссис Шахтель утверждает: "Этот ребенок окружен фальшью: ей приходится избегать встречи с реальной ситуацией отсутствия любви; она живет мечтами и вынуждена основывать свои увлечения, страхи, ожидания и желания на этом шатком фундаменте". Этот ребенок очень напоминает описанных нами женщин из первой группы. Миссис Шахтель рассказывает еще об одной девочке, росшей без отца, которую дома часто били и говорили, что она причиняет одни неудобства. "Отсутствие любви для нее было фактом, но это никоим образом не уменьшает ее собственную способность любить". Она была независимой, довольно упорной, агрессивной, настроенной на сотрудничество и надежной девочкой, которая "не преуменьшала и не приукрашивала бесчеловечное и враждебное обращение с ней". Эта девочка кажется мне очень похожей на Бесси. Как и Бесси, она обрела любовь друзей, братьев и сестер, несмотря на родительское неприятие. Миссис Шахтель подчеркивает, что "для ребенка быть нелюбимым лучше, чем пользоваться псевдолюбовью". Находки, сделанные в нашем исследовании, доказывают правильность этого утверждения с точки зрения предрасположенности к тревоге[7].

Можно ли охарактеризовать тревогу вообще как явление, которое мы обнаружили в отношениях молодых женщин с родителями, — как *субъективную дезориентацию, проистекающую из глобального противоречия между ожиданиями и реальностью? Является ли она фундаментальной дезориентацией,*

неспособностью ориентироваться в мире, невозможностью видеть его таким, каков он есть на самом деле?

Эти вопросы выводят нас далеко за пределы настоящей дискуссии. Но я могу дать на них правдоподобный ответ, имеющий как психологический, так и философский аспекты. Дональд МакКиннон предложил описание тревоги, которое созвучно вышеприведенной гипотезе, несмотря на некоторые топологические детали, остающиеся под вопросом:

> "Человек, мучимый тревогой, одновременно видит все вещи и *лучше*, и *хуже*, чем они есть на самом деле... Позитивные иллюзии искажают соответствующий им уровень реальности в соответствии с его *ожиданиями*, а негативные иллюзии вносят искажения в соответствии с его *страхами*... Это означает, что психологически у индивидуума почва уходит из-под ног, поскольку его реальному жизненному пространству недостает когнитивной структуры в силу того, что в нем одновременно сосуществуют противоречивые смыслы возможного успеха и возможного поражения"[8].

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА И СРЕДНИЙ КЛАСС

И последний вопрос возникает в связи с тем, что все молодые женщины из первой группы — то есть с невротической тревогой — *принадлежали к среднему классу*, а девушки из второй группы, которые подвергались отвержению, но переносили его без невротической тревоги, *были из рабочего класса*. Действительно, выраженная невротическая тревога не проявляется ни у одной из четырех исследованных девушек из рабочего класса — Бесси, Луизы, Сары и Долорес. Отметим, что описанный миссис Шахтель ребенок, который принимал отвержение как реальный факт, тоже принадлежал к рабочему классу.

Это ставит нас перед важной проблемой: является ли в нашей культуре противоречие между ожиданиями и реальностью, предрасполагающее к невротической тревоге, особой характеристикой среднего класса и не *преобладает ли невротическая тревога именно в среднем классе*. Классическая гипотеза об отвержении и предрасположенности к невротической тревоге основывается на клинической и психоаналитической работе с членами преимущественно среднего класса. Она справедлива для пациентов Фрейда и для пациентов почти всех психоаналитиков, занимающихся частной практикой. Похоже, что гипотеза распространяется именно на средний класс, но не на другие классы.

Заявление, что в нашей культуре невротическая тревога присуща в основном представителям среднего класса, подтверждается множеством *априорных* доводов и некоторыми *эмпирическими* данными. Именно в среднем классе особенно бросается в глаза разрыв между реальностью и ожиданиями как в психологическом, так и в экономическом смысле. Карл Маркс писал, что рабочий класс не ждет ничего, кроме революции. Раньше (в главе 4) было показано, что соревновательная мотивация, непосредственно связанная с тревогой, присуща главным образом среднему классу. В нашем исследовании у женщин из рабочего класса проявлялось гораздо меньше соревновательных амбиций, чем у женщин из среднего класса. Сара выработала интересную позицию, в соответствии с которой ее амбиции не были соревновательными: “Я стараюсь быть не на вершине и не на дне, а где-то в середине”. Фашизм — выраженный культурный симптом тревоги — зародился как движение именно в среднем классе. На плечи среднего класса ложится самый тяжелый груз тревоги, поскольку его представители зажаты между высокими стандартами поведения и осознанием того, что ценности, поддерживающие эти стандарты, исчерпали себя. Это, конечно же, интересная и глубокая тема для социологических и психологических исследований.

Часть третья

СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОГОЙ

Глава одиннадцатая

МЕТОДЫ ОБУЗДАНИЯ ТРЕВОГИ

Пройти по жизни без тревоги может только тот человек, который осознает свою принадлежность к человеческому сообществу.

Альфред Адлер

У тревоги есть цель. Первоначально ее целью была защита жизни первобытного человека от диких животных и свирепых соседей. В наше время поводы для тревоги могут быть различными: мы боимся проиграть в соревновании, почувствовать себя нежеланными, изолированными и отделенными от других людей. Но целью тревоги все еще остается защита от опасностей, которые по-прежнему угрожают нашему существованию или ценностям, которые мы отождествляем с ним. Этого нормального беспокойства от жизни никак нельзя избежать — только ценой апатии или замораживания чувств и воображения.

Тревога вездесуща. Это осознание человеком того факта, что каждый из нас является *бытием, противостоящим небытию*. Небытие — это все, что разрушает бытие: смерть, тяжелая болезнь, человеческая враждебность, внезапные перемены, которые отрывают нас от наших психологических корней. В любом случае тревога — это реакция на столкновение человека с разрушением существования или того, что он с ним отождествляет.

Я не намерен перечислять всевозможные методы борьбы с подобными неприятностями. Скорее я стремлюсь прояснить основные руководящие принципы, которые сослужили многим людям добрую службу при встрече с тревогой.

Тревоги нельзя избежать, но ее можно уменьшить. *Овладение тревогой состоит в снижении ее до нормального уровня, а затем — в использовании нормальной тревоги как стимула к увеличению осознавания, бдительности и жизненной энергии.*

С другой стороны, тревога — это знак того, что в жизни личности или в ее отношениях с другими людьми что-то не в порядке. Тревогу можно рассматривать как идущий изнутри зов о разрешении проблемы. У каждого есть свои проблемные области. Иногда они возникают в результате непонимания между начальником и подчиненным, друзьями или любовниками, что часто можно нейтрализовать через аутентичное общение с другим человеком. Открытая коммуникация, как красноречиво заявил Гарри Стак Салливан, может разрешить поразительно много проблемных ситуаций. Уильям Блейк говорит о гневе, но его слова можно также отнести и к тревоге:

В ярость друг меня привел —
Гнев излил я, гнев прошел.
Враг обиду мне нанес —
Я молчал, но гнев мой рос*.

Кроме того, беспорядок может царить в области требований к себе, реально невыполнимых на данном уровне развития. Часто это волнует именно детей, и тогда тревога может смягчиться только при расширении сферы их возможностей. Тревога начнет переживаться как приключение, потому что перед молодым человеком разворачиваются новые перспективы.

Непорядок другого рода следует принять как данность, как неотъемлемую часть самой жизни: например, как заметил один юморист, "болезнь, которая поражает всех нас, — это смерть". Тревога может быть спровоцирована осознанием ограничений человеческого существования — ограниченности силы разума и жизненной энергии, или неизбежности одиночества, или каких-то других аспектов бытия человека. В последнем случае тревога может принять форму тихого или вопиющего ужаса. Глубина наших переживаний в таких ситуациях, конечно, различна: ужас может выразиться в форме либо тайных опасений, либо фантазий о новой войне с применением водородных бомб, либо размышлений о приближении собственной смерти.

Тревожащее ощущение какого-то неблагополучия может просто отмечать наличие некоего аспекта человеческой судьбы, который должен быть принят каждым из нас как часть нашего бытия. В рассказе Камю "Сизиф" речь идет о неизбежных ограничениях, на которые обречены все представители челове-

*Перевод С.Я. Маршака.

ческого рода. Поэтому конструктивный путь совладания с тревогой заключается в умении жить с ней, принимая ее как "учителя", который, как выразился Кьеркегор, преподает нам урок встречи с нашей человеческой судьбой. Об этом очень красиво сказал Паскаль:

> "Человек — самая ничтожная былинка в природе, но былинка мыслящая. Не нужно призывать на помощь всю вселенную, чтобы раздавить ее. Чтобы она погибла, достаточно небольшого испарения, одной капли воды. Но пусть вселенная раздавит его, — человек станет еще выше и благороднее своего убийцы, *потому что он осознает свою смерть*; вселенная же не ведает своего превосходства над человеком"[1].

Встреча с этими ограничениями может вдохновить нас на создание произведений искусства, так же как она побудила первобытного человека выхватить уголь из затухающего костра и нарисовать на стенах пещеры фантастических бизонов или северных оленей. Рекламы в журналах и коммерческих телепередачах, где выставляется на обозрение то, чему людские массы *хотят* верить, неизменно демонстрируют нам самоуверенных, улыбающихся людей, которые производят впечатление полнейшей беззаботности, точнее, избавления от всех забот после покупки того или иного товара. Чтобы показать, насколько наш повседневный образ жизни нацелен на избегание тревог, не нужно прибегать к таким грубым примерам, как переход на другую сторону улицы, чтобы не столкнуться с человеком, который наносит удар по нашей самооценке. В том, как люди разговаривают, шутят, спорят друг с другом, неуловимо проявляется их потребность обеспечить свою безопасность, доказывая себе, что ситуация под контролем, и таким образом не позволяя ей превратиться в ситуацию, создающую тревогу. Тихое отчаяние, которое, как считал Торо, охватывает большинство людей, надежно скрывается под выработанными культурой способами обуздания тревоги.

Избегание тревоги становится целью многих способов поведения, которые считаются "нормальными" и могут быть названы "невротическими" только в своих крайних, компульсивных проявлениях. В моменты тревоги особенно пышно расцветает "юмор висельника"; как любой юмор, он позволяет человеку отдалить от себя угрозу. Люди редко говорят прямо: "Мы смеемся, чтобы не заплакать", но ощущают это намного чаще. Примерами такой функции юмора, не позволяющего тревоге поглотить человека, служат вездесущие шутки в армии и на поле боя. Публичный оратор начинает свою речь с шутки, прекрасно понимая, что смех уменьшит напряжение слушателей — напряжение, которое в противном случае вызовет мотивированное тревогой сопротивление при восприятии его сообщения.

В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Некоторые способы конфронтации с тревогой ярко показаны в исследовании тревоги и стресса, проведенном в группе, состоящей из двадцати "зеленых беретов" — солдат, воевавших во Вьетнаме[2]. Солдаты находились в изолированном лагере рядом с границей Камбоджи. Все они имели боевой опыт и владели специальными навыками саперов и радистов. Все были необычайно преданны своей работе. Лагерь располагался на территории, контролируемой Вьет-Конгом. На его территории происходило обучение личного состава.

Угроза атаки со стороны противника ощущалась постоянно, но особенно обострилась в сезон муссонов, в начале мая 1966 года. 10 мая обитатели лагеря были предупреждены по радио, что между 18 и 22 мая, а скорее всего, в ночь на 19 мая, предполагается нападение. Хотя противники так и не атаковали, солдаты пережили вызванную реалистическим стрессом тревогу, пик которой пришелся на 19 мая, после чего она постепенно пошла на убыль.

То, как солдаты защищали себя от тревоги, очень поучительно. Во-первых, им помогала непоколебимая вера в себя, "самоуверенность вплоть до всемогущества". Вера в собственную неуязвимость, граничащая с чувством бессмертности. Во-вторых, они с головой погрузились в работу. "Их ответом на угрозу извне было погружение в кипучую деятельность, которая быстро рассеяла нарастающее напряжение"[3]. В-третьих, было важно их доверие командирам. Понятно, что важную роль здесь сыграли религиозные убеждения. Приведем цитату непосредственно из публикации исследования:

> "Один субъект из данной группы был очень религиозным человеком. Он проезжал много миль на джипе по опасным дорогам через джунгли, чтобы исповедоваться католическому священнику-вьетнамцу, который с трудом говорил по-английски. Частенько предпринимая такие рискованные поездки, этот человек смог утвердить свою веру в божественную защиту и чувствовал, что во время боя ему бояться нечего"[4].

Интересно, что два офицера в составе группы оказались неспособными ни воспользоваться этими способами защиты, ни справиться с дополнительными стрессами так же легко, как остальные. Они поддерживали постоянный контакт с расположенной в сорока милях базой и лучше знали, что может случиться. Кроме того, они были моложе остальных и чувствовали искушение пойти на риск, чтобы завоевать место лидера. Более того, они отвечали за безопасность и жизнь людей, находящихся под их командованием. Эта ответ-

ственность, похожая на ту, что испытывает отец за своих детей, расширяет область возможных опасностей.

В целом, в группе использовались такие способы защиты от тревоги, как уверенность в себе, работа, вера в командиров и религиозные убеждения.

В параллельно проведенном обследовании в *пуэбло*, где жители северной Кореи захватили в плен команду американской канонерской лодки, выводы были аналогичными. От невыносимой тревоги людей защищали доверие к лидерам, преданность своему делу и религиозные убеждения. Один из членов этой группы поведал моему другу, что он верил капитану почти так же, как Господу Богу.

Понятно, что в таких экстремальных ситуациях люди нуждаются в защите от тревоги. Могут ли эти защиты существовать без иллюзий, таких как вера солдат в собственную неуязвимость? Возможна ли надежда без иллюзий? Я оставлю эти вопросы открытыми. Ясно одно: человек не может обойтись без защиты от ужаса в экстремальных ситуациях, так же как не может прожить жизнь, никогда не испытывая тревоги.

ДЕСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ

Негативные способы борьбы с тревогой включают обычные черты поведения, например, чрезмерную застенчивость, охватывают весь спектр неврозов и психосоматических заболеваний и заканчивается на полюсе психозов. В очень серьезных конфликтных ситуациях — таких как "смерть от колдовства" — тревогу можно одолеть, только отказавшись от жизни вообще. Эти негативные способы ограничиваются смягчением или избеганием тревоги и не разрешают скрывающийся под ней конфликт. Другими словами, они заключаются в уклонении от опасной ситуации, а не в ее разрешении.

Грань между "нормальным" и "невротическим" начинает проявляться там, где активность становится компульсивной, — когда человек вынужден совершить действие, но не по собственному желанию, а скорее потому, что оно привычным образом устраняет тревогу. Примеры этому — алкоголизм и компульсивная сексуальная активность. Мотивом здесь является уже не сама деятельность, а ее внешний эффект. В драме "Пер Гюнт" Ибсена изображается как компульсивная сексуальность, так и компульсивное пьянство. Переживая удар

по самооценке, Пер по пути на свадебное торжество прячется за кустами и произносит монолог:

> А то начнут хихикать за спиною,
> Шептаться — со стыда сгоришь.
> Хватить бы для храбрости чего-нибудь покрепче!
> Иль незаметно прошмыгнуть! Иль пусть бы
> Никто тебя не знал в лицо!.. А лучше
> Всего — хватить чего-нибудь покрепче!
> Тогда тебе насмешки непочем.[5]

Далее Пер хвастается перед тремя встреченными девушками:

> *Пер (одним прыжком становясь между ними):* Трехголовый я тролль — для трех девок пригожусь!
> *Девушки:* Ты такой молодец?
> *Пер:* Вот увидите сами![6]

Компульсивный аспект действия заметен в том, что каждый раз, когда что-либо препятствует выполнению действия, возникает более или менее сильная тревога. Сексуальная активность в нашем обществе часто используется для того, чтобы избавиться от тревоги смерти. Но если человек (например, Хемингуэй) достигнет рубежа сексуальной импотенции — что будет тогда?

Любая безудержная активность может служить снятию напряжения, накапливающегося в организме при тревоге. Компульсивная работа — пожалуй, самый распространенный способ смягчения тревоги в Америке; в этой стране его можно назвать "нормальным неврозом". Он обычно представляет собой сочетание проверенных реакций на тревогу. Работа — один из самых удобных способов снятия напряжения, вызванного тревогой. Но она легко может стать компульсивной. В последнем случае можно провести сравнение с очень многословной, но всего лишь псевдопродуктивной болтовней Гарольда Брауна в периоды тревоги.

Безудержная деятельность, как известно, обычно не бывает подлинно творческой или требующей полной реализации способностей. Не направлена она и на решение проблемы, которая вызывает напряжение. Вопрос состоит в том, позволяет ли такая активность *ослабить напряжение без разрешения лежащего под ним конфликта*. Если это так, то конфликт остается, и к данной деятельности приходится прибегать достаточно часто. В таком случае мы имеем начало невроза навязчивых состояний. Я, конечно же, упрощаю: моя цель — только показать различие между конструктивными и деструктивными способами снижения тревоги.

Ригидность мышления — другая пограничная характеристика. Как видно на примере религиозного или научного догматизма, ригидность помогает предстать перед опасностью во всеоружии. Кьеркегор рассказывает о профессоре, который мог блистательно доказать теорему, используя только буквы *A B C*, но никак не *D E F*. Вместо возможности открытия новых истин ригидное мышление обеспечивает временную безопасность, тягу к преследованию новых учений и недоразвитие способности адаптироваться к новым ситуациям. Тогда человек остается прикованным к своей скале, в то время как эволюция проходит мимо. Кьеркегор добавляет, что снять с себя полную ответственность за собственные конфликты помогает вера в рок и необходимость, так же как и суеверие. Тогда человек может перехитрить тревогу, правда, ценой потери креативности. Когда ценности, которые необходимо оберегать, оказываются особенно беззащитными перед лицом угрозы (в основном вследствие их собственной внутренней противоречивости) и человек не очень хорошо адаптируется к новым ситуациям, ригидность мышления и поведения также может принять форму невроза навязчивых состояний.

При исследовании клинических случаев в этой книге мы наблюдали множество способов избегания вызывающих тревогу ситуаций. Они варьируют от достаточно реалистической адаптации к трудностям (такой, как бегство Бесси от матери в парк) до чрезмерной застенчивости Ирен или более сложного отрицания Хелен: "Нет, у меня нет никакого чувства вины; я готова пройти через все круги ада, лишь бы это (роды) побыстрее закончилось". По мере усложнения такие методы начинают включать в себя подавление и образование симптомов. Не претендуя на составление перечня всех защитных паттернов, в заключение я хотел бы выделить их основные черты.

Мы убедились, что человек прибегал к к паттернам защитного поведения, когда сталкивался с вызывающей тревогу ситуацией. В случае Хелен мы отметили, что чем сильнее тревога проявлялась в определенных ответах на тест Роршаха, тем чаще она прибегала к защите в виде натянутого смеха, отрицания и интеллектуализации. Аналогично и в случае Агнес: чем сильнее она тревожилась по поводу пренебрежительного отношения своего друга, тем заметнее проявлялись ее характерные поведенческие защиты — агрессия и враждебность. Более того, мы обнаружили, что когда тревога стихала, защитное поведение также исчезало. Обоснование этого явления очевидно: когда человек сталкивается с вызывающей тревогу ситуацией, начинает действовать защита от нее. Таким образом, имеется *прямая связь между наличием тревоги и использованием поведенческих паттернов для уклонения от вызывающей тревогу ситуации*.

Но когда поведенческий паттерн переходит в форму психологического симптома, вызывающий тревогу конфликт преодолевается еще до того, как будет

полностью осознан. Поэтому симптом можно определить как внутренний структурированный защитный механизм, устраняющий конфликт путем включения автоматизированного психологического процесса. Например, пока Браун переживал страх заболеть раком и испытывал психосоматические головокружения, он не мог или не хотел признать наличие осознанного конфликта или невротической тревоги. Но когда конфликт и тревога прорывались в его сознание, симптомы исчезали. Следовательно (и это не противоречит предыдущему утверждению), *имеется обратная связь между осознанием тревоги и наличием симптомов*.

Хотя Браун не согласился бы с нами, мы единодушно признаем, что он находился в более "здоровом" состоянии, когда его конфликт становился осознанным. Я ставлю "здоровом" в кавычки, потому что это состояние было для Брауна гораздо более болезненным и менее комфортным, чем наличие симптомов. Но теперь ситуацию можно было разрешить, в то время как раньше он находился в плену жестких симптомов. Выделим основную идею: *осознанная тревога более болезненна, но зато ее можно поставить на службу интеграции своего "Я"*. Когда Браун непосредственно сталкивался со своей тревогой, страх заболеть раком оставлял его; но он уже не мог отвернуться от дилеммы, связанной с невротической зависимостью от матери. Это суждение пересекается с принципом, которым руководствуются психоаналитики и терапевты: если человек, страдающий фобией, хочет расстаться с ней, он должен рано или поздно сделать именно то, чего боится. Образно выражаясь, с тревогой нужно бороться в ее собственном логове. Мы надеемся, что на терапевтических сессиях пациент может постепенно избавиться от значительной части невротической тревоги, после чего прямая конфронтация с нею, раз случившись, перестанет быть для него столь травмирующей.

Из этого следует, что цель защитных механизмов, симптомов и т.д. при невротической тревоге состоит в том, чтобы препятствовать активизации внутреннего конфликта. Чем эффективнее эти механизмы, тем успешнее человек избегает встречи с конфликтом. Если бы Нэнси могла поддерживать благожелательное отношение к себе окружающих, у нее никогда бы не возник конфликт между потребностью полностью зависеть от них и убеждением в их ненадежности. Если бы Хелен могла успешно отрицать или интеллектуализировать свое чувство вины, конфликта можно было бы избежать. У более сложных симптомов Брауна та же цель: если бы у него действительно *был* рак или поражение мозга (или если бы он безоговорочно уверовал в их наличие), он мог бы лечь в больницу, довериться специалистам и получать уход, не испытывая чувства вины. Тогда он был бы избавлен от необходимости выполнять ответственную работу, для которой чувствовал себя неадекватным, и смог бы отомстить матери, поскольку ей пришлось бы содержать его во время болезни. Таким образом он одним махом расправился бы с тремя главными элементами

своего конфликта — *пассивностью*, потребностью *подчиняться авторитету* и желанием *избавиться от чувства вины*.

Конфликт при невротической тревоге субъективен, поэтому механизм его избегания всегда *включает в себя некую форму подавления, или диссоциации*, какой-то установки или области реальности. В противоположность объективному бегству Бесси из дома в парк, человек с невротической тревогой пытается сбежать от чего-то внутри самого себя. Это может быть осуществлено только путем диссоциации некоторых элементов, составляющих внутренние противоречия. Хелен пытается прямо отрицать существование чувства вины и в то же время прилагает значительные усилия для его интеллектуализации. Эти два метода избавления от чувства вины противоречат друг другу: если бы Хелен действительно была уверена в отсутствии чувства вины, ей было бы незачем интеллектуализировать его. Она похожа на генерала, который заявляет, что война не ведется, но одновременно созывает войска и посылает их на битву. В данном случае Хелен прибегает к отрицанию, для того чтобы подавить это чувство. На более глубинном уровне она осознает неправдоподобность подавления, и в игру вступает другой механизм — интеллектуализация. Диссоциация, необходимая для сглаживания внутреннего конфликта, влечет за собой возникновение внутренних противоречий, поэтому смягчающие невротическую тревогу поведенческие паттерны обеспечивают лишь очень шаткую безопасность. Такие поведенческие паттерны никогда не способствуют полному избавлению от конфликта.

В нашем исследовании затрагивался один паттерн защиты от тревожных ситуаций, который, насколько мне известно, никогда не обсуждался в литературе по проблеме тревоги. Это *защита с помощью самой тревоги* — то, что лучше всего видно в случае Нэнси. У этой молодой женщины не было других эффективных защит от тревоги, кроме неусыпной бдительности и осторожности. Другими словами, она вела себя тревожно и показывала всем окружающим, как сильно волнуется. Своими попытками поддерживать у людей благожелательное отношение к ней (что избавило бы ее от конфликта) Нэнси демонстрировала, насколько она в них нуждается, как ее могла бы расстроить потеря их расположения. Это поведение можно представить как послание: “Смотрите, как я уже волнуюсь; не заставляйте меня тревожиться еще больше”. При защите от тревоги путем беспокойства и демонстрации своего волнения человек пытается избежать конфликта, притворяясь слабым, как будто надеется, что окружающие не нападут на него, не покинут и не потребуют от него слишком многого, если поймут, как сильно он беспокоится. Такую тревогу, которая используется в целях защиты, я называю *псевдотревогой*. Альфред Адлер заметил такой способ использования тревоги, но не рассматривал его как защиту или псевдотревогу, а отнес к этой категории все формы проявления тревоги. Однако человек не прибегал бы к такой защитной тревоге, если бы не переживал настоящую тревогу на более глубоком уровне.

Такое выделение тревоги, использующейся для защиты от настоящей тревоги, особенно важно для психотерапии. Защитная псевдотревога представляет собой исключение из общего правила, что тревога должна быть снята, прежде чем пациент откажется от защиты. Когда в психотерапии такую тревогу трепетно обхаживают или принимают всерьез, скрытый под ней конфликт не проясняется, поскольку эта тревога (как любая другая защита) служит сокрытию конфликта. В этом смысле стоит прислушаться к мнению Вильгельма Райха о необходимости разрушать защиты пациента, несмотря на всплески его тревоги[7].

КОНСТРУКТИВНЫЕ СПОСОБЫ

Ранее утверждалось, что с тревогой можно совладать конструктивно, если принять ее как вызов и стимул к прояснению и разрешению лежащей за ней проблемы. Тревога обозначает противоречие в системе ценностей. Пока конфликт существует, его позитивное решение находится в пределах возможностей самого человека.

В этом отношении тревога обладает такой же прогностической ценностью, что и высокая температура: это знак борьбы, происходящей внутри личности, и показатель того, что окончательная дезинтеграция еще не произошла. В случае Шарлотты мы видели, что тревога может ослабеть, когда человек уходит в психоз. Наличие тревоги показывает, что этого еще не случилось.

Способами решения проблем, вызванных тревогой, разные школы психотерапии единодушно признают два процесса. Они находятся в логической связи с нашим исследованием тревоги. Первый — *расширение осознавания*: человек видит, каким именно ценностям угрожает опасность, осознает конфликты между своими целями и путь развития этих конфликтов. Второй — *переобучение*: человек перестраивает свои цели, производит отбор ценностей и продвигается к достижению этих ценностей ответственно и реалистически. Очевидно, что данные процессы никогда не проходят безупречно, и в этом нет ничего плохого. Скорее, они обозначают общие цели терапевтического процесса.

Если разные школы психотерапии рассматривают невротическую тревогу как вызов для решения проблем, то возможность конструктивного применения *нормальной* тревоги часто игнорируется. Существующая в нашей культуре тенденция рассматривать страхи и тревогу в основном в негативном ключе, как результат неудавшегося научения является сильным упрощением. Она

скрыто подталкивает к тому, чтобы отказаться от возможности конструктивного принятия и использования тех повседневных переживаний тревоги, которые нельзя назвать исключительно невротическими. Нам вторит Джером Каган, критикующий миф о том, что "признаки тревоги всегда опасны и указывают на психопатологию"[8]. Утверждение "душевное здоровье — это жизнь без тревоги" ценно своим идеалистическим значением; но при расхожем употреблении оно упрощается до того, *что цель всей нашей жизни — полное отсутствие тревоги, и становится обманчивым и даже опасным*.

Когда мы имеем дело с тревогой, неразрывно связанной с экзистенциальными аспектами человеческого бытия (смертью, угрозой изоляции и т.д.), сопровождающими человека на протяжении всей жизни, не приходиться и мечтать о полном отсутствии тревоги. Только безответственный офицер не беспокоится за своих солдат во время боя, и служить под его командованием опасно. Не стоит и говорить, что те, кто надеется прожить без тревоги, нереалистично смотрят на жизнь, и такой взгляд может обернуться безответственным отношением к своим гражданским обязанностям. В качестве примера вспомним, как во времена разворачивания фашистского движения в Испании и Германии некоторые граждане, не осознавшие назревающей в обществе опасности, стали винтиками в машине диктатуры[9].

На самом деле тревога *является* результатом неудачного научения в силу того, что в тот период — обычно в раннем детстве, — когда индивидуум был не в состоянии прямо и конструктивно обращаться со своим опытом, ему пришлось иметь дело с пугающими ситуациями. В этом смысле *невротическая тревога — результат неудавшегося совладания с уже пережитыми человеком прошлыми ситуациями тревоги*. Но нормальная тревога не является результатом неправильного научения. Скорее, она вырастает из реалистического восприятия опасной ситуации. В той степени, в какой человек может конструктивно встречать нормальные повседневные переживания тревоги по мере их появления, он избегает подавления и отказа от своих возможностей, которые в дальнейшем способствуют невротической тревоге.

Как можно конструктивно использовать нормальные ситуации, вызывающие тревогу? Этот вопрос обычно не рассматривается в научных трудах, но столетие назад к нему вплотную подошел Кьеркегор. Он назвал тревогу учителем, лучшим, чем сама реальность, поскольку от реальных ситуаций можно на время уклониться, а тревога — это внутренняя функция, от которой нельзя скрыться никак, не считая подавления личности. Кьеркегор пишет, что только он, прошедший "школу тревоги" — переживший и проработавший прошлый опыт тревоги — способен встретиться с настоящими и будущими переживаниями тревоги и не быть раздавленным ими. Кстати говоря, существуют наблюдения, что солдаты, в прошлом часто переживавшие тревожные моменты и

“хорошо подкованные”, переносили тревогу лучше, чем солдаты, пережившие до войны меньше тревоги[10].

Из современных исследователей проблему конструктивного использования тревоги рассматривал, в частности, Гольдштейн. Вспомним его утверждение, упомянутое в главе 3, что в ходе нормального развития у каждого человека часто случаются потрясения от тревоги, и его возможности раскроются только через утвердительный ответ на эти угрозы его существованию. Гольдштейн приводит простой пример — здоровый ребенок, который учится ходить, несмотря на многочисленные падения и ушибы.

С *объективной* точки зрения, для конструктивного использования нормальной тревоги характерно столкновение с вызывающей тревогу ситуацией лицом к лицу, признание своих опасений и *движение вперед, несмотря на тревогу*. Другими словами, конструктивное использование тревоги состоит скорее в движении *сквозь* вызывающую тревогу ситуацию, а не в обходе *вокруг* нее и не в смирении *перед* ней. Здесь можно провести интересную параллель с важным уроком, который получает Пер Гюнт. Ибсен описывает троллей как тех, кто *обходит стороной*. В конце драмы в характере Пера Гюнта происходят изменения. Услышав пение троллей: “Обойди сторонкой!”, он выкрикивает: “Нет! На этот раз пойду я напролом” [11]. Если снова обратиться за примером к событиям Второй мировой войны, то самая конструктивная установка заключалась в том, что солдаты открыто признавали свой страх или тревогу перед боем, но субъективно готовились действовать *наперекор* своим опасениям.

Следовательно, *мужество заключается не в отсутствии страха и тревоги, а в способности двигаться дальше, даже испытывая страх*. Конструктивная встреча с нормальной тревогой в обыденной жизни и в кризисные периоды, которые требуют скорее морального, а не физического мужества (например, протекающие в условиях сильной тревоги кризисы саморазвития в психотерапии), сопровождается ощущением приключения. Однако при других обстоятельствах, когда переживания тревоги более интенсивные, встреча с ними не сопровождается приятными ощущениями и может быть доведена до конца, только если человек проявит упорство и решимость.

Рассматривая этот процесс *субъективно* — то есть пытаясь выяснить, что именно происходит с индивидуумом, что заставляет его не склоняться перед опасностью, в то время как другие в той же ситуации могут бежать, — мы обнаруживаем некоторые очень важные данные. Снова обратимся за примером к обследованию солдат. Было обнаружено, что субъективная мотивация при встрече с опасностью заключалась в убеждении, что отказ от боя опаснее участия в нем. Столкновение с опасностью позволяло реализовать более значимые ценности, чем бегство. Общей ценностью для большинства солдат были

ожидания товарищей: нельзя подводить свой батальон. Проще говоря, это можно назвать нежеланием оказаться трусом в глазах товарищей. Более опытные солдаты могут назвать это ответственностью за коллектив. Кажущееся банальным высказывание, что человек встречается с опасностью и преодолевает ее по "причине", которая перевешивает саму опасность, воистину верно. С этим связана одна проблема: в нашем примере лишь опытные солдаты решались прибегнуть к "высоким" словам и назвать среди ценностей, которые они защищают, патриотизм, свободу или человеческое сообщество.

Я надеюсь, что приведенный иллюстративный абзац подготовил почву для следующего обобщенного утверждения: *человек субъективно готов противостоять неизбежной тревоге, если убежден, что ценность движения вперед перевешивает ценность бегства*. Раньше мы отмечали, что тревога возникает, когда под угрозу поставлены ценности, которые индивидуум отождествляет со своим существованием. Представим себе, что тревога вырастает из конфликта между угрозой, с одной стороны, и ценностями, которые приравниваются к существованию, — с другой. Тогда мы увидим, что неврозы и расстройства эмоциональной сферы указывают на победу первого (угрозы), в то время как конструктивный подход к тревоге означает победу последнего (ценностей индивидуума).

Термин "ценности" может показаться многим читателям слишком размытым. Здесь он используется намеренно, потому что он нейтрален и оставляет каждому человеку максимальную свободу действий при выборе собственных целей. Поэтому очевидно, что ценности, которые поддерживают человека в его противостоянии переживаниям тревоги, будут различаться — как мы уже видели в примере с солдатами. Большинство людей движимы элементарными ценностями, которые они могут никогда не обсуждать, — желанием сохранить жизнь или хотя бы тягой к "здоровью".

На другом уровне находится социальный престиж — еще одна очень важная ценность, на которую человек опирается при встрече с опасностью. Еще одна ценность состоит в желании раскрыть свои способности (что подчеркивают Салливан, Гольдштейн и многие другие исследователи); это относится к делающему свои первые шаги ребенку и многим другим ситуациям кризисного развития. Более дифференцированные формы ценностей имеются, например, у художников и ученых, которые переживают сильные потрясения, создавая новые произведения искусства или выдвигая неожиданные гипотезы. Но для здорового ученого и художника открытие новых истин и захватывающее дух углубление в неизведанные области стоят того, поэтому они продвигаются вперед вопреки угрозе изоляции и тревоги. В конечном итоге исход встречи с тревогой зависит от того, что́ именно человек провозглашает ценностью для себя и своего существования.

Систему ценностей, руководствуясь которой мы противостоим нормальной тревоге, можно вслед за Фроммом назвать “костяком всех ориентаций и приверженностей” [12]. Пауль Тиллих предложил термин “предельная забота”. В широком смысле, ценности отражают религиозное отношение к жизни, где слово “религиозное” означает базовые представления о том, что достойно, а что недостойно. В качестве примера такого следования ценностям можно вспомнить Фрейда с его горячей преданностью науке вообще и раскрытию психологической правды в частности. Как известно, Фрейд яростно набрасывался на ортодоксальные религиозные формулировки. Однако его страстная приверженность собственным ценностям — его “религия науки” — помогала ему первые десять лет мужественно проводить исследования в одиночку, а затем несколько десятков лет продолжать разработки, несмотря на поношения и критику[13].

Теперь мы можем лучше понять утверждение Спинозы, что негативные аффекты, такие как страх и тревога, можно преодолеть только более сильными, конструктивными аффектами. Он считал, что самый важный конструктивный аффект заключается в “интеллектуальной любви к Богу”. В контексте нашей дискуссии его термин “Бог” можно использовать как выражение того, что индивидуум признает достойным предельной заботы.

Как уже отмечалось, ценности, при помощи которых можно противостоять переживаниям, вызывающим тревогу, варьируются от простого сохранения физического существования до классических гедонистических, стоических и гуманистических ценностей и до “костяка всех ориентаций и приверженностей”, представленного в традиционных религиях. Я не утверждаю, что все эти ценности одинаково действенны и не берусь делать выбор между ними. Мне важно показать, что переживания нормальной тревоги проживаются конструктивно, потому что при движении вперед ставки выше и выигрыш значительнее, чем при отступлении. Эти ценности могут сильно изменяться от человека к человеку и от культуры к культуре. Единственный психологический критерий таков: какие из них послужат данному человеку наиболее конструктивной опорой для преодоления тревоги? Другими словами, какая из ценностей высвободит силы индивидуума и обеспечит максимальное развитие его способностей и улучшение его отношений с другими людьми?

Глава двенадцатая

ТРЕВОГА И РАЗВИТИЕ “Я”

Что происходит, когда человек по собственной воле или по принуждению решает ограничить свою личность, воздвигнуть вокруг себя стену для защиты от тревоги? К примеру, у одной моей пациентки развилась фобия открытых пространств, в результате она не могла выходить из дома без сопровождения, ходить по магазинам, водить машину или бывать в театре (ее муж был актером). В мой офис на консультацию ее привозил шофер. Она буквально ограничила свой мир, свою сферу деятельности и арену для развития и получения новых впечатлений. Невроз можно назвать *отрицанием возможностей; это сжатие мира человека*. Возможности развития Я таким образом резко сокращаются. Говоря словами Тиллиха, человек вынужден (или решил) принять на себя громадную долю *небытия* ради того, чтобы сохранить каплю *бытия*.

ТРЕВОГА И ОПУСТОШЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Обследование Филлис показывает, что опустошение личности способно заблокировать любые конфликты, ведущие к тревоге. Филлис полностью подчинилась требованиям окружения (особенно матери), приняла последовавшее за этим обеднение личности и не проявляла практически никакой тревоги. В описании ее случая (глава 8) мы отметили, что Филлис была довольна тем, что акушер ничего не говорил о ее состоянии, высоко ценила “*не*знание” и использовала свою иррациональную “веру в науку” как волшебное заклинание для укрощения тревоги — как суеверные люди в древности использовали мо-

литвенное колесо. Случай Филлис — это пример воздействия на личность систематического подавления. Она приняла подавление и так продуманно выстроила свою деятельность, что (в противоположность Долорес и Брауну) ее способность к развитию практически атрофировалась. За избегание конфликта и тревоги она расплачивалась отказом от своей автономии, истощением способности мыслить, чувствовать и устанавливать связи с другими людьми.

Неудавшаяся форма того же процесса проявляется в случае Фрэнсис, которая пыталась подавить свою личность и отказаться от своих чувств и оригинальности, чтобы избежать вызывающих тревогу ситуаций. Но ее оригинальность прорывалась сквозь процесс подавления. Когда ей удавалось подавить оригинальность, она не испытывала тревоги. Но когда процесс подавления срывался — например, когда ее оригинальность все же проявлялась, — тревога возникала вместе с ней.

Сильная тревога также способна опустошить личность. Мы отметили, что у Брауна в первом тесте Роршаха, проведенном во время довольно сильного приступа тревоги, уровень продуктивности был низким. В его ответах отсутствовала оригинальность, способность мыслить или чувствовать практически не реализовывалась, преобладали неопределенные ответы. Эти особенности можно рассматривать как прямое влияние его тревоги. Этот тест представил человека с "размытым" отношением к себе и окружению. Поведенческий симптом быстрой речи Брауна был похож на рев двигателя при холостых оборотах: много шума и активности, но мало движения и продуктивности. Но второй тест Роршаха, проведенный при отсутствии тревоги, показал гораздо больше продуктивности, некоторую оригинальность и заметное увеличение способности мыслить, чувствовать и действовать в конкретных условиях реальности. Неопределенность и размытое отношение к действительности исчезли.

Другой пример — Долорес, чья паническая тревога буквально парализовала продуктивность при первом тестировании и привела ее в состояние неспособности завязывать отношения с другими людьми в "Ореховом доме".

Эти примеры показывают, что тревога в большей или меньшей степени оказывает парализующее воздействие на продуктивность человека — его способность мыслить,чувствовать, планировать и действовать. Именно такой обездвиживающий эффект тревоги объясняет известный афоризм "Тревога сводит всю работу на нет". "Размытое" отношение к себе, окружающим и другим аспектам реальности иллюстрирует мое положение о том, что тревога нарушает способность адекватно оценивать стимулы и проводить разделение между субъектом и объектом. По словам Гольдштейна, это равнозначно переживанию "растворения себя", диаметрально противоположному самореализации. Однако

если человек способен к продуктивной работе, то происходит противоположное: работа сводит тревогу на нет.

Есть еще один способ избегания невыносимого конфликта, включающий в себя некоторое искажение реальности и опустошение личности. Это психоз. Мы отметили, что у Шарлотты в ее легком психотическом состоянии не было никаких насущных проблем. Если на интервью затрагивались вопросы, которые могли касаться зоны возможных конфликтов, Шарлотта принимала нарочито веселый вид или надолго замолкала. Что касается тех форм психоза, которыми оканчивается невыносимо сильный и неразрешимый на других уровнях субъективный конфликт, то психотическое развитие является аварийным выходом из состояния конфликта и тревоги. В таких случаях, как у Шарлотты, это достигается за счет нарушения восприятия реальности, что отразилось в ее отношении к беременности и искаженных ответах на тест Роршаха. Возникновение тревоги — знак того, что серьезного ухудшения пока не произошло. Другими словами, наличие тревоги показывает, что человеку еще не пришлось капитулировать перед конфликтом. Шарлотта проиграла эту битву. Без возвращения тревоги состояние здоровья для нее немыслимо.

Итак, *подавление и опустошение личности позволяет избежать субъективного конфликта и сопутствующей ему тревоги*. Но в ходе этого процесса человек приносит в жертву свою свободу, оригинальность, способность к самостоятельной любви и другие возможности своего развития как автономной личности. Приняв опустошение своей личности, человек, безусловно, может обрести временную свободу от тревоги. Но цена этой “сделки” — утрата уникальных и наиболее ценных характеристик человеческого Я.

ТВОРЧЕСТВО, УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ТРЕВОГА

Еще одну сторону проблемы можно представить в виде следующего вопроса: *правда ли, что творческие личности чаще сталкиваются с вызывающими тревогу ситуациями?* Мы обнаружили, что у опустошенных личностей невротическая тревога относительно слабая. Верно ли обратное? Кьеркегор высказывался об этом так: раз тревога возникает у человека при встрече с возможностью собственного развития и установления связей с людьми, творческие личности чаще находят такую возможность; следовательно, они чаще попадают в ситуации, вызывающие тревогу. В том же духе выдержано и утверждение Гольдштейна: творческий человек чаще отваживается на шокирующие поступки и, значит, чаще сталкивается с тревогой. Наш современник Пол Торренс

описывает творческих детей, которые постоянно провоцируют вызывающие тревогу ситуации, способствующие их самореализации[1].

В поисках решения этой проблемы я обращусь к оценкам уровня тревоги обследованных молодых женщин, с одной стороны, и оценкам их интеллектуального потенциала, оригинальности и уровня дифференцированности — с другой. Разумеется, этот метод позволяет вынести лишь приблизительные суждения. Более того, сомнительно, что такие факторы, как умственный потенциал, оригинальность и уровень дифференцированности, подходят для описания того, что, например, Кьеркегор назвал "креативным". Он использовал немецкое слово *Geist*, которое обозначает способность человека (в отличие от животных) постигать и актуализировать возможность. Гольдштейн в своих исследованиях людей с поражениями головного мозга называет это способностью трансцендировать непосредственную, конкретную ситуацию в свете „возможного". Отдавая себе отчет во всех несовершенствах нашего метода, я, тем не менее, надеюсь, что мой подход по крайней мере предоставит пищу для размышлений.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ	
Нэнси, Агнес	Высокий
Хелен, Эстер, Фрэнсис, Ирен, Ада	Умеренно высокий
Долорес, Бесси	Умеренно низкий
Луиза, Филлис, Сара	Низкий

ОЦЕНКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА[2]		
Хелен	(130)	Высокий
Нэнси	(125)	
Агнес	(120)	Умеренно высокий
Фрэнсис	(120)	
Эстер	(120)	
Ирен	(120)	
Бесси	(115)	Умеренно низкий
Долорес	(110)	
Филлис	(115)	
Сара	(110)	
Ада	(100)	Низкий
Луиза	(100)	

Сравнение оценок тревоги и интеллектуального потенциала показывает, что все молодые женщины, попавшие в высокую или умеренно высокую категорию по тревоге (кроме Ады, одной из чернокожих женщин), попадают либо в высо-

кую, либо в умеренно высокую категорию по интеллектуальному потенциалу. И наоборот, молодые женщины из двух низших категорий в одном списке попадают в две низшие категории в другом (опять-таки за исключением Ады). Это наталкивает на мысль о том, что для девушек с большим интеллектуальным потенциалом характерен более высокий уровень тревожности.

Я не имею в виду, что сильная тревога обязательно проявляется у них *открыто*; более умные люди предположительно выработали более эффективные способы совладания с тревогой и ее контролирования. Кому-то из читателей больше понравилось бы выражение „потенциальная тревога“, но замена термина не изменит сути дела. Потенциальная тревога все равно остается тревогой[3].

Сравнив количество оригинальных ответов и уровень тревожности (см. таблицу ниже), мы увидели, что все молодые женщины, кроме одной, из высокой и умеренно высокой категорий по оригинальности попадают в высокую или умеренно высокую категорию по тревожности. Единственное исключение — Сара.

Все молодые женщины, кроме одной, из высокой или умеренно высокой категорий по уровню дифференциации также попадают в две высшие категории по тревожности. И снова Сара составляет исключение[4]. С учетом всех ограничений метода, результаты свидетельствуют в пользу гипотезы о том, что люди с высокими интеллектом, оригинальностью и уровнем дифференциации испытывают более сильную тревогу. Как сказал Лидделл, “тревога следует за интеллектуальной активностью, как тень” [5]. Я же добавлю, что уровень тревожности пропорционален интеллекту[6].

Здесь приводятся оценки оригинальности (они представляют собой просто количество оригинальных ответов в тесте Роршаха) и уровня дифференциации.

ОЦЕНКА КОЛИЧЕСТВА ОРИГИНАЛЬНЫХ ОТВЕТОВ В ТЕСТЕ РОРШАХА

Хелен	15	Высокая
Сара	15	
Нэнси	8	Умеренно высокая
Фрэнсис	7	
Агнес	7	
Ирен	6	

ОЦЕНКА ОРИГИНАЛЬНОСТИ ПО ТЕСТУ РОРШАХА

Хелен	Высокая
Ирен	Умеренно высокая
Фрэнсис	
Нэнси	
Сара	
Агнес	
Эстер	

Эстер	4	Умеренно низкая
Луиза	4	
Филлис	3	
Бесси	2	
Ада	0	Низкая
Долорес	0	

Бесси	Умеренно низкая
Луиза	Низкая
Филлис	
Долорес	
Ада	

Подведем итоги. В обследованных нами случаях опустошение личности связано с отсутствием тревоги. Тревога грозит обеднить и подавить личность, и когда опустошение принимается и встраивается в структуру личности — то есть когда человек однажды принимает опустошение, — субъективный конфликт и невротическая тревога отступают. Это и многие другие исследования подтверждают положения Кьеркегора, Гольдштейна и др. о том, что чем более креативна и продуктивна личность, тем с большим количеством тревожных ситуаций она сталкивается. Студенты, хорошо успевающие в учебе и, предположительно, наиболее одаренные, испытывают более сильную тревогу, то есть реагируют тревогой на любой стресс. Студенты с пониженной соревновательной мотивацией обвиняют в своих неудачах себя или окружающих и таким образом облегчают свою тревогу[7]. Более того, тревога может либо снижать, либо повышать качество выполнения действий в зависимости от своей силы и творческого потенциала человека. Более творческие люди решают интеллектуальные задачи в ситуации стресса лучше, чем менее творческие[8]. Многие психологи убеждены, что тревога способствует выполнению действий до некоторого предела, после его достижения тревога усиливается и становится всепоглощающей, а деятельность "рассыпается". Мы согласны с Дж. П. Денни в том, что, возможно, у менее способных людей тревогу вызывает сложность самой задачи[9]. Другие люди, предположительно более умные и творческие, обращаются за помощью к тревоге, для того чтобы достичь лучших результатов.

Из столь презираемых исследований на крысах тоже можно почерпнуть поучительные сведения. В статье в "Science" ученые из Кембриджского университета сообщают, что любое общее возбуждение, включая боль и тревогу, способствует научению. У крыс, содержавшихся в переполненной клетке и подвергавшихся стрессу, сопротивляемость болезни (туберкулезу) была выше, чем у крыс в отдельных клетках. *Иными словами, когда организм взбудоражен, пусть даже болью и неудобствами, он функционирует лучше.* Для нас интересно следующее: умеренное количество тревоги оказывает на организм конструктивное воздействие. Другими словами, простая удовлетворенность не является смыслом жизни. Я полагаю, что *жизнеспособность, служение ценностям и чуткость* являются более адекватными целями. Возможно, поэтому па-

рашютисты[11] и солдаты, которые не были “свободны от тревоги”, но испытывали тревогу на реалистическом уровне, лучше справлялись со своими задачами, чем малотревожные.

Теперь я хотел бы предложить концепцию, которая сведет воедино некоторые излишне общие положения теории тревоги. В предыдущих разделах мы подчеркнули, что причиной невротической тревоги становится разрыв или противоречие между ожиданиями и реальностью — противоречие, корни которого тянутся к ранним отношениям с родителями. Обратим особое внимание на то, что разрыв между ожиданиями и реальностью имеет как нормальную и здоровую, так и невротическую форму.

На самом деле такой разрыв *представляет собой одно из условий любой творческой деятельности*. Фантазия художника создает пейзаж, который всегда многозначен. Он отчасти отражает восприятие человеком природного ландшафта и отчасти порождается его воображением. Картина — это результат его способности сочетать свои ожидания (в данном случае — свой художественный замысел) с реальностью лежащего перед ним ландшафта. Тогда созданная человеком картина обретает свою особую красоту, более яркую и проникновенную, чем неодушевленная природа, с которой она была списана. Аналогично, каждое научное изыскание представляет собой перенос ожиданий ученого — в данном случае его гипотезы — на план реальности, и когда этот процесс заканчивается успешно, он открывает некую ранее неизвестную реальность. В этике человек проецирует свои ожидания — в данном случае идеал желаемых отношений — на реальность существующих связей с людьми, и таким образом происходит трансформация его межличностных отношений.

Способность ощущать разрыв между ожиданиями и реальностью и, соответственно, воплощать ожидания в реальность является характеристикой любого творческого устремления. Эта способность проявляется у человека как способность обращаться с “возможным” и планировать[12]. В этом смысле человека можно назвать млекопитающим, наделенным воображением.

Как бы мы ни определяли эту способность, она является условием *как для* тревоги, *так и для* творчества. Эта пара ходит в одной связке. По меткому выражению Лидделла, тревога — тень интеллекта и область, где есть место для творчества. Круг нашей дискуссии замкнулся. Творческие возможности человека и его подверженность тревоге — две стороны одной уникальной человеческой способности к осознанию пропасти между ожиданиями и реальностью.

Но между невротическими и здоровыми проявлениями этой способности существует большая разница. При невротической тревоге разрыв между ожиданиями и реальностью предстает в форме *противоречия*. Ожидания и реаль-

ность не соотносятся между собой, и, поскольку переживание постоянного напряжения от этого разрыва невыносимо, человек прибегает к невротическому искажению реальности. Хотя искажение служит защите человека от невротической тревоги, в конечном счете оно делает противоречие между ожиданиями и реальностью более ригидным, а значит, готовит почву для более сильной невротической тревоги.

С другой стороны, если деятельность продуктивна, стремления не противоречат действительности, а служат средством ее *творческой трансформации*. Трещина между ними постоянно затягивается, потому что человек приводит ожидания и реальность во все большее и большее соответствие. А это надежный способ преодоления невротической тревоги. Таким образом, способность человека преодолевать невротический конфликт — наша *творческая* способность — является в то же время способностью трансцендировать невротическую тревогу и жить с нормальной тревогой.

РЕАЛИЗАЦИЯ СВОЕГО "Я"

В литературе по тревоге слово "Я" используется в двух значениях. В широком смысле "Я" относится ко всей совокупности способностей человека, и так его понимает Гольдштейн. В узком смысле "Я" означает способность человека осознавать свою деятельность и таким образом достигать различных степеней свободы в управлении деятельностью. В таком смысле этот термин использовали Кьеркегор, Салливан и Фромм. Тревога участвует в развитии "Я" в обоих значениях этого слова.

Самореализация — то есть выражение и творческое использование способностей индивидуума — может происходить, только когда человек сталкивается с вызывающими тревогу переживаниями и двигается сквозь них. *Свобода здорового человека заключается в его способности извлекать пользу из новых возможностей для встречи с потенциальными угрозами существованию и их преодоления*. Двигаясь сквозь вызывающие тревогу переживания, человек ищет и частично достигает реализации своего Я. Он расширяет сферу своей деятельности и в то же время масштаб своей самости. Это также является предпосылкой проработки тревоги. Такая способность переносить тревогу меньше всего присуща пациентам с повреждениями головного мозга, немного больше — детям и больше всего — всем креативным взрослым.

Салливан, используя термин "Я" в более узком смысле — как функцию осознания своих переживаний и деятельности — вносит важный вклад в тему нашей

дискуссии. Он утверждает, что *"Я" ребенка входит в мир именно через переживание тревоги*. В ранних отношениях с матерью ребенок научается определять, какие виды деятельности достойны одобрения и поощрения, а какие — порицания и, возможно, наказания. Последние виды деятельности вызывают тревогу. "Динамизм Я" (по определению Салливана) развертывается как процесс, с помощью которого тревожащие переживания исключаются из сознания и сферы активности, а одобряемые встраиваются в сознание и поведение. В этом смысле "Я" защищает безопасность человека, ограждает его от тревоги. Эта точка зрения подчеркивает интегрирующую функцию тревоги и освещает рассмотренный нами выше распространенный факт, что переживания тревоги, с которыми обращаются деструктивно, ведут к подавлению "Я". Намечая направления конструктивного использования тревоги, Салливан также показывает, что *отмеченные тревогой сферы личности могут стать сферами роста, если в психотерапии или любящих отношениях с другим человеком индивидуум может справиться с тревогой конструктивно*.

Теперь рассмотрим позитивные аспекты самости — свободу, развитие самосознания и ответственность. Появление свободы тесно связано с тревогой: возможность свободы всегда вызывает беспокойство, и способ встречи с тревогой определяет, пожертвует ли человек свободой или утвердит ее. Потребность ребенка разорвать первичные узы зависимости от родителей всегда сопровождается тревогой. Здоровый ребенок преодолевает эту тревогу в новых отношениях с родителями и с другими людьми на основе возросшей произвольности и автономности. Но если независимость от родителей сопровождается невыносимой тревогой (например, у ребенка враждебных или слишком тревожных родителей) и за это приходится расплачиваться чрезмерным всплеском чувств беспомощности и изоляции, то ребенок "отступает" в новые формы зависимости. Уникальная возможность расширения самости приносится в жертву, и человек прокладывает дорогу невротической тревоге. Это означает, что для конструктивной конфронтации с тревогой человеку необходимы независимость и свобода.

Развитие самосознания происходит всякий раз, когда человек сталкивается с новыми возможностями и продвигается сквозь них. Первичная тревога бессодержательна, но после возникновения самосознания в ребенке происходит изменение. Кьеркегор назвал возникновение самосознания "качественным скачком"; современная динамическая психология описывает его в разных контекстах как рождение Эго. Теперь ребенок начинает осознавать, что свобода требует ответственности. Ответственности за то, чтобы "быть собой", и за других людей. Оборотная сторона ответственности — чувство вины. В той мере, в какой люди стремятся избежать тревоги, ответственности и чувства вины, отказываясь пользоваться новыми возможностями и двигаться от известного к неизвестному, они жертвуют своей свободой и ограничивают автономность и самосознание.

Своим высказыванием "рисковать — значит тревожиться, но не рисковать — значит потерять себя" Кьеркегор попадает в точку. Использование возможностей, встреча с тревогой и принятие ответственности и чувства вины связано с ростом самосознания, свободы и расширением сфер деятельности.

> "С точки зрения этого мира рисковать опасно. А почему? Да потому, что на этом можно проиграть. Люди, заботящиеся о своей пользе, не рискуют. Но в то же время, если не идти на риск, можно потерять то, что трудно потерять даже при самом рискованном риске, и эта потеря произойдет легко и будет полной, так что ничего не останется, — я говорю о потере собственного Я. Если я пошел на неразумный риск, — что ж, тогда жизнь поможет мне своим наказанием. Но если я не рисковал вообще, — кто мне тогда поможет? И более того, если бы даже полный отказ от риска в высшем смысле этого слова (а рисковать в высшем смысле слова — это осознавать самого себя) позволил бы мне добиться любых земных благ, я все равно потеряю мое Я! И что тогда?" [13]

Чем более творческой личностью является индивидуум, тем большими возможностями он располагает и тем чаще сталкивается с тревогой и связанными с ней ответственностью и чувством вины. Или, снова обращаясь к словам Кьеркегора, "чем больше сознания, тем больше "Я". Рост самосознания означает увеличение самости. Сделаем вывод: *позитивные аспекты самости развиваются по мере того, как человек встречается с тревогой двигается сквозь нее и преодолевает вызывающие тревогу переживания*.

ПРИЛОЖЕНИЯ[1]

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ № 1
ТРЕВОГА, ИСПЫТАННАЯ МНОЮ В ДЕТСТВЕ

У каждого ребенка бывают волнения, страхи и беспокойства. Пожалуйста, проставьте в этом листе, беспокоились ли Вы в детстве по данному поводу *иногда*, *часто* или *никогда*.

	Никогда	*Иногда*	*Часто*
1. Что я не справлюсь с тестом в школе	______	______	______
2. Что мой отец потеряет работу	______	______	______
3. Что меня отругает учитель	______	______	______
4. Что я попаду в аварию	______	______	______
5. Что моя мама бросит меня	______	______	______
6. Что мне будет нечего есть	______	______	______
7. Что у меня не будет подружек	______	______	______
8. Что я стану отставать в учебе	______	______	______
9. Что мои родители заболеют	______	______	______
10. Что кто-то преследует меня по ночам	______	______	______
11. Что брат или сестра бросит меня . . .	______	______	______
12. Что я не буду пользоваться популярностью	______	______	______
13. Что меня переедет машина	______	______	______
14. Что в школе я буду выступать перед классом	______	______	______
15. Что я заболею	______	______	______
16. Что мой отец отругает меня	______	______	______
17. Что мне приснятся кошмары	______	______	______
18. Что у меня не будет друзей среди мальчиков	______	______	______
19. Что я не смогу найти работу	______	______	______
20. Что я умру	______	______	______
21. Что я неудачница	______	______	______
22. Что мой брат или сестра придирается ко мне	______	______	______
23. Что мне когда-нибудь придется содержать своих родителей .	______	______	______

	Никогда	*Иногда*	*Часто*
24. Что мама отругает меня	______	______	______
25. Что на Рождество мне подарят мало подарков	______	______	______
26. Что мне достанется роль в школьной пьесе (страх сцены)	______	______	______
27. Что наш дом сгорит	______	______	______
28. Что мне придется жить в бедности . .	______	______	______
29. Что меня оставят одну в темноте . . .	______	______	______
30. Что на Рождество мой брат или сестра получат больше подарков, чем я	______	______	______
31. Что отец бросит меня	______	______	______
32. О том, выйду ли я замуж	______	______	______
33. Что отец накажет меня	______	______	______
34. Что моя мать умрет	______	______	______
35. Из-за того, что у меня начались менструации	______	______	______
36. Что в дом ворвутся грабители	______	______	______
37. Что у меня нет красивого дома	______	______	______
38. Что мой брат или сестра умрет	______	______	______
39. Что я останусь одинокой	______	______	______
40. Из-за чувства, что мои родители обо мне не заботятся	______	______	______
41. Что явятся привидения или злые волшебники	______	______	______
42. Что мать накажет меня	______	______	______
43. Что отец умрет	______	______	______
44. Что я непривлекательна	______	______	______
45. Что у меня плохое здоровье	______	______	______
46. Когда я смотрела фильмы ужасов, например, про Франкенштейна	______	______	______
47. Когда я попадала в грозу с громом и молнией	______	______	______
48. Когда люди затевали со мной ссоры	______	______	______
49. Когда я видела змей	______	______	______
50. Когда я видела больших животных . .	______	______	______
51. Что зубной врач вырвет у меня зуб	______	______	______
52. Когда кто-то насмехался или подшучивал надо мной	______	______	______
53. Что я спрыгну или упаду с крутого обрыва	______	______	______
54. Что меня запрут одну в комнате	______	______	______

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ № 2
ТРЕВОГА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Люди беспокоятся или тревожатся о разных вещах. Пожалуйста, проставьте на этом листе, тревожитесь ли Вы по данному поводу *часто*, *иногда* или *никогда*.

	Никогда	*Иногда*	*Часто*
1. Что меня переедет автомобиль	______	______	______
2. Что я не нравлюсь мужчинам	______	______	______
3. Что я попаду в больницу	______	______	______
4. О том, успешно ли я справлюсь с работой	______	______	______
5. Что я слишком рано состарюсь	______	______	______
6. Что моя мать разочаруется во мне . . .	______	______	______
7. Что я буду несчастлива	______	______	______
8. Что у меня не хватит денег на жизнь	______	______	______
9. Что мне сделают операцию	______	______	______
10. Что у меня нет друзей среди мужчин	______	______	______
11. О том, будет ли здоров мой ребенок	______	______	______
12. О том, что скажут обо мне люди в больнице	______	______	______
13. Что меня уволят с работы	______	______	______
14. Что обо мне думает брат или сестра .	______	______	______
15. Что город попадет под обстрел вражеской авиации	______	______	______
16. О том, где я буду жить	______	______	______
17. Из-за ночных кошмаров или неприятных снов	______	______	______
18. О том, выйду ли я когда-нибудь замуж	______	______	______
19. Что меня ограбят на улице	______	______	______
20. О том, на кого будет похож мой ребенок	______	______	______
21. Что я потеряю фигуру	______	______	______
22. Что у меня плохое здоровье	______	______	______
23. Из-за того, что обо мне думают мои подруги	______	______	______
24. Что я умру	______	______	______
25. Из-за родовых мук	______	______	______
26. Из-за того, что обо мне думают мои друзья-мужчины	______	______	______
27. Что я неудачница	______	______	______

	Никогда	Иногда	Часто
28. Из-за того, должна ли я оставить ребенка себе	______	______	______
29. Из-за того, что думает обо мне мой отец	______	______	______
30. О том, на какую работу мне следует устроиться	______	______	______
31. Что я одинока	______	______	______
32. Что отец или мать умрут	______	______	______
33. Что люди злы на меня	______	______	______
34. Что меня отравят	______	______	______
35. Что я не встречу любимого мужчину	______	______	______
36. Что друзья подведут меня	______	______	______
37. Что я утону	______	______	______
38. Что я не устраиваю своих работодателей	______	______	______

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ № 3
ТРЕВОГА В БУДУЩЕМ

У людей бывают разные волнения и беспокойства. Отметьте, пожалуйста, в этом листе, беспокоитесь ли Вы по данному поводу *часто*, *иногда* или *никогда*.

	Никогда	Иногда	Часто
1. Что друзья не захотят со мной общаться	______	______	______
2. Из-за того, где и как я буду жить . . .	______	______	______
3. Что меня выгонят с работы	______	______	______
4. Что я попаду в авиакатастрофу	______	______	______
5. Что у меня не будет друзей-мужчин	______	______	______
6. Из-за того, что обо мне подумает брат или сестра	______	______	______
7. Что мой дом загорится	______	______	______
8. О том, как будет расти мой ребенок	______	______	______
9. Что мне сделают операцию	______	______	______
10. О том, выйду ли я когда-нибудь замуж	______	______	______
11. Из-за ночных кошмаров			

	Никогда	Иногда	Часто
и неприятных снов	______	______	______
12. Что я не найду себе любимого мужчину	______	______	______
13. Что меня отравят	______	______	______
14. Что мои отец или мать умрут	______	______	______
15. Что я останусь одинокой	______	______	______
16. Из-за того, какой работой мне следует заняться	______	______	______
17. Из-за того, что обо мне подумают мои друзья-мужчины	______	______	______
18. Что со мной случится какая-то беда	______	______	______
19. Что у меня будет плохая фигура . .	______	______	______
20. Из-за того, что обо мне подумает мой отец	______	______	______
21. О том, как мне спланировать будущее ребенка	______	______	______
22. Что я умру	______	______	______
23. Что у меня испортится здоровье . .	______	______	______
24. Из-за того, что обо мне скажут мои подруги	______	______	______
25. Из-за того, что я попаду под машину	______	______	______
26. Что я слишком рано состарюсь	______	______	______
27. Из-за того, что я не добьюсь успеха в работе	______	______	______
28. Из-за того, что обо мне подумают мои соседи	______	______	______
29. О том, не буду ли я несчастлива	______	______	______
30. Из-за того, хватит ли мне денег на жизнь	______	______	______
31. О том, будет ли здоров мой ребенок	______	______	______
32. Что я не нравлюсь мужчинам	______	______	______
33. Что я не устраиваю своих работодателей	______	______	______
34. Что люди затеют со мной ссоры	______	______	______
35. Что в мой дом проникнет грабитель	______	______	______
36. Из-за того, что обо мне подумает моя мать	______	______	______
37. Что зубной врач вырвет у меня зуб	______	______	______
38. Что мне снова придется отправиться в больницу	______	______	______

Примечание. Эти три опросных листа приводятся здесь не в качестве моделей для будущих исследований. Они были составлены для исследования автора, и содержание пунктов относится исключительно к нему. Они представлены

здесь, чтобы дать читателю возможность более наглядно увидеть основу для анализа случаев в главах 8 и 9.

ПРИМЕЧАНИЯ

К ГЛАВЕ 1

1. W. H. Auden, *The age of anxiety* (New York, 1947).
2. *Ibid*., стр. 3.
3. *Ibid*., стр. 45.
4. *Ibid*., стр. 44.
5. *Ibid*., стр. 42.
6. Во время работы над книгой я узнал, что Леонард Бернстайн написал симфонию под названием "Эпоха тревоги". Впервые произведение было исполнено в 1949 году. Композитор считал, что поэма Одена действительно показывает "лицо эпохи", а также описывает состояние каждого современного человека, поэтому Бернстайн перевел поэму на язык музыки.
7. Цитируется в "New York Times" за 21 декабря 1947 года, раздел 7, стр. 2.
8. Макс Брод, приложение к "Замку" Кафки (New York, 1930), стр. 329.
9. Герман Гессе, "Степной волк"; первоначально опубликовано в Германии в 1927 году.
10. *Ibid*., стр. 28. Курсив мой.
11. R. S. Lynd and H. M. Lynd, *Middletown* (New York, 1929), и *Middletown in transition* (New York, 1937).
12. *Middletown*, стр. 87.
13. *Ibid*., стр. 493.
14. *Middletown in transition*, стр. 315.
15. *Ibid*., стр. 177.
16. Подробнее эта проблема освещена в главе 6, где обсуждается взаимосвязь между изменением культуры и тревогой.
17. *Middletown in transition*, стр. 315.
18. Robert Jay Lifton, *Thought reform and the psychology of totalism* (New York, 1961).
19. John S. Dunne, *The way of all earth* (New York, 1972).
20. Robert Jay Lifton, *The life of the self* (New York, 1976), стр. 141.
21. Robert Jay Lifton, *History and human survival* (New York, 1961).
22. Charles Ford. "The *Pueblo* incident: psychological response to severe

stress", в книге *Stress and Anxiety*, II (New York, 1975), стр. 229—241.
23. Paul Tillich, *The Protestant era* (Chicago, 1947), стр. 245.
24. *The education of a correspondent* (New York, 1946).
25. "New York Times" за 1 февраля 1948 года.
26. *World communism today* (New York, 1948).
27. Можно сказать, что диктаторские режимы зарождаются и приходят к власти в те периоды, когда культура подвержена тревоге; взяв власть в свои руки, диктаторы продолжают жить в тревоге, другими словами, мотивами действия правящей группы является тревога; и, наконец, диктатуры сохраняют свою власть, намеренно поддерживая тревогу как внутри своего общества, так и среди потенциальных противников.
28. Дональд Эдамс приводит несколько цитат из предшественников Рузвельта, которые употребляли выражение "страх страха". Так, Эмерсон цитирует "Дневники" Торо: "Ничто не должно ужасать нас, за исключением самого страха". Карлейль: "Следует избавиться от страха, только после этого мы можем начать любое действие". Сэр Френсис Бэкон: "Ничто не должно ужасать нас, кроме самого страха". Изречение: "Мы ничего не должны бояться, кроме самого страха" приписывают римскому философу Сенеке. Если бы речь шла о страхе, все эти высказывания были бы лишены смысла. Строго говоря, страх не мешает действовать. Напротив, он является подготовкой к действию. Выражение "кроме самого страха" также лишено логического смысла, поскольку человек может бояться только *чего-то конкретного*. Можно предположить, что речь идет не о страхе, но о тревоге. Так что, если вместо выражения "самого страха" поставить слово "тревоги", все эти высказывания обретают ясный смысл.
29. *Modern man is obsolete* (New York, 1945), стр. 1. Хотя Норман Казенс говорит о "страхе", он описывает то, что я бы назвал словом "тревога". "Страх перед иррациональной смертью" является хорошим примером тревоги.
30. Arnold Toynbee, How to turn the tables on Russia, *Woman's Home Companion* за август 1949 года, стр. 30.
31. Reinhold Niebuhr, *The nature and destiny of man* (New York, 1941), стр. 182.
32. *Ibid*.
33. R. R. Willoughby, *Magic and cognate phenomena: an hypothesis*, в книге *Handbook of social psychology* (Worcester, Mass., 1935) стр. 498.
34. *Ibid*., стр. 500.
35. Статистические данные Центра политических исследований при Колумбийском университете.
36. Этот вопрос рассматривается в главе 4.

37. Sigmund Freud, *Introductory lectures on psychoanalysis*, (New York, 1966), стр. 393.
38. Sigmund Freud, *New introductory lectures on psychoanalysis*, (New York, 1974), стр. 113.

К ГЛАВЕ 2

1. Подробнее эта гипотеза, на которую мы опираемся, рассматривается в главе 6.
2. Ср. Rollo May, Historical roots of modern anxiety theories, в книге *Anxiety* (New York, 1950).
3. Другие аспекты развития современной культуры, имеющие отношение к теме тревоги (например, экономический и социологический аспекты), рассматриваются в главе 6. Краткая история возникновения и развития тех культурных факторов, которые определяют картину тревоги в современном обществе, приводится в главе 7. Этот материал может служить дополнением к настоящей главе.
4. Ernst Cassirer, *An essay on man* (New Haven, Conn., 1944), стр. 16.
5. Это положение рассматривается в главе 6.
6. *The age of anxiety* (New York, 1947), стр. 8.
7. Cassirer, *op. cit.*, стр. 16.
8. *The Protestant era* (Chicago, 1948), стр. 246.
9. Cassirer, стр. 16.
10. Определение эмоций, данное Спинозой, предвосхищает теорию Джеймса-Ланге: “Под эмоцией я понимаю телесные изменения, которые увеличивают или уменьшают, высвобождают или ограничивают силу действия тела, и одновременно — идеи, сопровождающие такие изменения”. Происхождение и природа эмоций, “Этика”.
11. Б. Спиноза, “Этика”. Как упоминалось в главе 1, для Спинозы “свобода от страха” имела политический аспект.
12. Б. Спиноза, “Этика”. Происхождение и природа эмоций.
13. Это утверждение Спинозы помогает нам увидеть, как сильно историческая ситуация, в которой живет человек, оказывает влияние на его страхи и тревогу. Можно было бы сказать, что жизнь, *лишенная* страха, в двадцатом веке — в эпоху атомной бомбы, тоталитарных режимов и болезненных социальных перемен — это свидетельство слабости ума или, точнее, интеллектуальной нечуткости, атрофии разума.
14. Б. Спиноза, “Этика”. Сила эмоций.
15. Б. Спиноза, “Этика”. Сила интеллекта.

16. Ср. Kurt Riezler, The social psychology of fear, *Amer. J. Sociol.*, май 1944, стр. 489. Примером такого конфликта, стоящего за тревогой, может служить описанный мною "разрыв между ожиданием и реальностью", который является причиной невротической тревоги в некоторых случаях, описанных во второй части книги.
17. Следует, однако, помнить, что культура семнадцатого века, когда жил Спиноза, отличалась от культуры девятнадцатого-двадцатого веков, и, что еще важнее, вера в разум Спинозы отличалась от выродившегося рационализма девятнадцатого века. Именно в девятнадцатом веке рационализм сопровождался отрицанием и вытеснением эмоций. Поскольку Спиноза интересен для нас как выразитель своей эпохи с ее верой в разум, тут следует добавить, что он отнюдь не был чистым рационалистом в современном смысле этого слова. Поскольку Спинозу интересовала также этика и мистическое, его идеи обретали более широкий и многомерный контекст, чего был лишен позднейший рационализм с его более ограниченным сознанием. Так, например, если проследить до конца за ходом рассуждений философа о преодолении страха (или тревоги), мы увидим, что каждый *разрушительный аффект преодолевается с помощью более сильного конструктивного аффекта*. Спиноза, любопытным образом смешивая мистику и рационализм, наивысшим конструктивным аффектом называет "интеллектуальную любовь Бога". Иными словами, преодолеть страх (и тревогу) можно лишь в том случае, если человек в конечном итоге опирается на религиозную установку, касающуюся всей его жизни в целом. Следует также упомянуть, что широта представлений Спинозы позволяла ему избежать дуализма души и тела, свойственного другим философам того времени.
18. *Pascal's pensÿes*, ed. and trans. G. B. Rawlings (Mt. Vernon, N.Y., 1946) стр. 36, 7.
19. *Pascal's thoughts,* trans. Edward Craig (New York, 1825), стр. 110.
20. *Pascal's pensÿes*, *op. cit.,* стр. 35.
21. Здесь — в связи с сетованиями Паскаля — следует заметить, что в те времена эмоции рассматривались как нечто недоступное разуму. Лишь три века спустя благодаря трудам Фрейда эмоции в какой-то мере были включены в сферу разумного.
22. Rawlings, *op. cit.,* стр. 38.
23. Craig, *op. cit.,* стр. 84.
24. Вопрос о том, почему Паскаль так разительно отличался от своих современников и почему его намного сильнее волновали проблемы внутренней дисгармонии и тревоги человека, увел бы нас в сторону. Можно лишь бегло упомянуть о мнении Кассирера, который считал, что представления Паскаля о человеке соответствуют средневековой культуре и что, несмотря на свой научный гений, Пас-

каль так и не усвоил новый взгляд на человеческую природу, возникший в эпоху Ренессанса.

25. Выражение "технический разум" принадлежит Паулю Тиллиху. Оно подчеркивает тот факт, что в девятнадцатом веке разум преимущественно использовался для решения технических задач. В то время люди еще не осознавали во всей полноте теоретического значения такого изменения.
26. *An essay on man, op. cit.,* стр. 21.
27. *Ibid*., стр. 22.
28. Фрейд часто писал о том, что стремится сделать бессознательное сознательным, чтобы таким образом раздвинуть границы разума. В наиболее теоретических работах Фрейда (см. *"Цивилизация и конфликт"* и *"Будущее одной иллюзии"*) его представления о разуме и науке прямо связаны с представлениями семнадцатого и восемнадцатого столетий. Но на практике его концепция разума, который предполагает союз сознательных переживаний с разнообразными бессознательными стремлениями личности, резко отличается от "разума" традиционного рационализма.
29. Paul Tillich, Existential philosophy, *Journal of the History of Ideas*, 1944, 5:1, 44—70. Поскольку сам Тиллих продолжает традиции экзистенциализма, его описание истории этого движения отличается особой убедительностью, так что в данном разделе мы часто будем его цитировать.
30. Взаимосвязь экзистенциализма и американского прагматизма, представителем которого, в частности, является Уильям Джеймс, очевидна. К современным представителям экзистенциализма можно отнести Мартина Хайдеггера, Карла Ясперса, Жана-Поля Сартра и Габриеля Марселя.
31. Existential philosophy, *op. cit.,* стр. 66.
32. *Ibid*., стр. 67.
33. *Ibid*., стр. 54.
34. Walter Lowrie, *A short life of Kierkegaard* (Princeton, N.J., 1944), стр. 172.
35. *Ibid*., стр. 116.
36. *The concept of dread,* trans. Walter Lowrie (Princeton, N.J., 1944), стр. 123.
37. Tillich, стр. 67.
38. Werner Brock, *Contemporary German philosophy* (Cambridge, 1935), стр. 75. О значении работ Кьеркегора для развития психологии двадцатого века см. O. H. Mowrer, Anxiety, в *книге "Learning theory and personality dynamics"* (1950). По мнению Маурера, только после появления работ Фрейда стало возможным оценить всю глубину мыслей Кьеркегора.

39. *The concept of dread, op. cit.* Уолтер Лаури пишет, что в английском языке не существует слова, "которым можно было бы адекватно передать слово *Angst*" (предисловие к вышеупомянутому изданию, стр. IX). Поэтому он переводит *Angst* Кьеркегора английским словом "dread" (ужас, благоговейный страх). Я согласен, что слово "anxiety" (тревога) в английском часто используется поверхностно, например, чтобы обозначить стремление ("I am anxious to do something"), легкую озабоченность чем-либо, или же оно обретает еще какие-то смысловые оттенки, которые не соответствуют термину *Angst*. Но Фрейд, Гольдштейн и другие авторы пользовались немецким словом *Angst* для обозначения тревоги; именно в таком смысле слово "тревога" используется в данной книге. Вопрос заключается в том, как соотносится психологический (а не литературный) смысл слова "тревога" с тем, что Кьеркегор называет *Angst*? Профессор Тиллих, который хорошо понимает как психологический смысл слова "тревога", так и смысл философии Кьеркегора, склонен думать, что эти два термина очень близки по смыслу. В этой книге я попытался сохранить оба значения слова "тревога" — поверхностное и глубокое. Для этого я использую два термина: "нормальная тревога" и "невротическая тревога". Профессор Лаури, чей перевод я цитирую, любезно позволил мне заменить слово "dread" на слово "anxiety", чтобы сохранить целостность терминологии книги. Позже я был рад узнать, что в более новых переводах Кьеркегора слово "anxiety"* было восстановлено в своих правах. Смотри *The concept of anxiety*, ed. and trans. Howard V. Hong and Edna V. Hong (Noryhfield, Minn., 1976).
40. *The concept of dread,* стр. 138.
41. *Ibid.*, стр. 99.
42. Кьеркегор продолжает настаивать на том, что для реализации своего Я человек всегда должен продолжать движение вперед: "С точки зрения этого мира рисковать опасно. А почему? Да потому, что на этом можно проиграть. Люди, заботящиеся о своей пользе, не рискуют. Но в то же время, если не идти на риск, можно потерять то, что трудно потерять даже при самом рискованном риске, и эта потеря произойдет легко и будет полной, так что ничего не останется, — я говорю о потере собственного Я. Если я пошел на неразумный риск, — что ж, тогда жизнь поможет мне своим наказанием. Но если я не рисковал вообще, — кто мне тогда поможет? И более того, если бы даже полный отказ от риска в высшем смысле этого слова (а рисковать в высшем смысле слова — это осознавать самого

*В русском переводе — *"Понятие страха"* (пер. Н. В. Исаевой и С. А. Исаевой) в книге Серен Кьеркегор *"Страх и трепет"* (М., 1993, стр.115—248). — *Примеч. переводчика.*

себя) позволил бы мне добиться любых земных благ, я все равно потеряю мое Я! И что тогда?" (Кьеркегор "*Болезнь к смерти*").
43. *The concept of dread,* стр. 44.
44. *Ibid*., стр. 38.
45. *Ibid*., стр. 92.
46. *Ibid*., стр. 40.
47. *Sickness unto death,* стр. 43.
48. Очевидно, что Кьеркегор, как и современные психотерапевты, говорит не о так называемой "нездоровой интроспекции". Последняя не имеет ничего общего с избыточным самосознанием (подобное выражение, с точки зрения Кьеркегора, содержит в себе противоречие), но скорее является результатом нарушения самосознания.
49. На философском языке это проблема противоречия между человеческой "сущностью" и человеческим "существованием".
50. *The concept of dread, op. cit.,* стр. 47.
51. *Ibid*., стр. 65.
52. *The concept of dread,* стр. 92.
53. *Ibid*., стр. xii, цитата из "Дневника" Кьеркегора.
54. Любопытно, что и по мнению Отто Ранка здоровый человек — это тот, кто может творить, несмотря на внутренний конфликт (между "волей к жизни" и "волей к смерти"), в то время как невротик, чтобы справиться с этим конфликтом, ограничивает свою жизнь и свои творческие способности.
55. Согласно современным представлениям, чувство вины (страх наказания) всегда сопровождает тревога, но нельзя утверждать, что тревогу всегда сопровождает вина. Однако Кьеркегор рассматривает проблему на другом уровне: он говорит о взаимоотношениях между чувством вины и творческими способностями.
56. В современной психологии творческий процесс пока еще исследован недостаточно. Свидетельства людей искусства подтверждают точку зрения Кьеркегора. Так, художник Дега говорил: "Следует рисовать картину с таким же чувством, с каким совершает свое дело преступник". Томас Манн писал о "драгоценной тайне, вызывающей вину", которую носит в себе творческий человек. Можно увидеть попытки понять эту проблему в мифах, например, в истории о Прометее, где творчество бросает вызов богам. С точки зрения психологии можно поставить вопрос таким образом: не является ли индивидуация и связанное с ней творчество прогрессивным разрывом отношений с матерью и бунтом против нее? Или, если пользоваться терминологией Фрейда: не является ли творчество свержением отца с трона?
57. *The concept of dread, op. cit.,* стр. 96.
58. *Ibid*., стр. 65.

59. Ниже мы часто будем говорить об этом. См., в частности, случаи Филлис и Фрэнсис в главе 9, а также главу 10.
60. *The concept of dread, op. cit.*, стр. 110.
61. *Ibid*. Сравните с описанием обитателей сумасшедшего дома у Ибсена: “Каждый замкнулся в бочке своего Я, бочку заткнули затычкой Я и поместили в колодец Я”. *Пер Гюнт*.
62. *The concept of dread*.
63. *Ibid*., стр. 114.
64. *Ibid*., стр. 109.
65. *Ibid*., стр. 124.
66. *Ibid*.
67. *Ibid*., стр. 129.
68. *Ibid*., стр. 107.
69. *Ibid*., стр. 139.
70. *Ibid*., стр. 139.
71. *Ibid*., стр. 144.
72. *Ibid*., стр. 141. (Курсив мой.)
73. *Ibid*., стр. 140.
74. *Ibid*., стр. 142.

К ГЛАВЕ 3

1. Исключение представляют двое ученых, создавших более цельные теории, — Ганс Селье и Людвиг фон Берталанфи. Но, несмотря на всю ценность их работ, первый занимался экспериментальной медициной и хирургией, второй — теоретической биологией. Так что единой теории тревоги, которая бы включала в себя разнородные данные из разных областей знаний, пока еще не существует. Концепция стресса близка к концепции тревоги, но, как я покажу ниже, два эти понятия нельзя отождествлять.
2. Eugene E. Levitt, Commentary on the psychiatric breakthrough, в книге *Anxiety: current trends in theory and research*, I (New York, 1972), стр. 233.
3. Harry Stack Sullivan, *Conceptions of modern psychiatry* (Washington, D.C., 1947), стр. 4.
4. Aaron Beck, Cognition, anxiety, and psychophysiological disorders, в книге *Anxiety: current trends in theory and research*, II (New York, 1972), стр. 349.
5. John W. Mason, Emotion as reflected in patterns of endocrine

integration, в книге *“Emotions — their parameters and measurement”* (New York, 1975).
6. C. Landis and Hunt, *The startle pattern* (New York, 1939).
7. C. Landis and Hunt, *op. cit*., стр. 23
8. *Ibid*., стр. 21.
9. *Ibid*., стр. 153.
10. *Ibid*.
11. *Ibid*., стр. 136.
12. *Ibid*., стр. 141. Называя реакцию испуга словом “паттерн”, авторы хотят подчеркнуть, что это целостная реакция всего организма. Понятно, почему в литературе двух последних десятилетий исследователи, которых все сильнее интересуют изолированные нейрофизиологические компоненты, мало внимания уделяют реакции испуга.
13. L. S. Kubie, The ontogeny of anxiety. *Psycoanal. Rev*. 1941, 28:1, 78—85.
14. Kurt Goldstein, *The organism: a holistic approach to biology* (New York, 1939) и *Human nature in the light of psychopathology* (Cambridge, 1938).
15. Следует различать “биологический” аспект, относящийся к организму как целостной системе действий и реакций, и аспект “психологический”, который рассматривает один определенный уровень этой целостности. Действительно, как указывали некоторые авторы, изучение пациентов с повреждениями головного мозга не является адекватным методом изучения психологического аспекта невротической тревоги, хотя бы потому, что это пациенты с неврологическими нарушениями. По мнению Маурера (1950), у описанных Гольдштейном пациентов тревога ближе к *Urangst* (базовой, нормальной тревоге), чем к тревоге невротической. Действительно, к этой категории пациентов вряд ли можно приложить термин “невротическая тревога”. Тем не менее, это не противоречит моему утверждению об огромной ценности работ Гольдштейна, которые позволяют понять биологические основы тревоги. Согласно моему мнению (подробнее оно будет изложено ниже), психологическое понимание тревоги не вступает в противоречие с идеями Гольдштейна, но дополняет их.
16. Хотя Гольдштейн и отвергает представление о “влечениях”, он полагает, что можно говорить о “потребностях” организма, стремящегося к самоактуализации.
17. R. R. Grinker and S. P. Spiegel, *Men under stress* (Philadelphia, 1945). Тот факт, что в огромном количестве исследований изучаются солдаты, не свидетельствует об особом интересе психологов к армии. Просто солдаты, как и незамужние матери, удобны для изучения по той причине, что достаточно долго остаются в своей группе. Кроме

того, они, как и незамужние матери, находятся в ситуации, провоцирующей тревогу.

18. Bourne, Rose, and Mason, Urinary 17-OHCS levels, *Arc. Gen. Psych.*, июль 1967, 17, 104—110.
19. Конечно, тревога нередко направлена на "псевдо-объект". Это проявляется в фобиях и суевериях. Хорошо известно, что тревога часто перемещается на какой-либо подходящий объект, что обычно уменьшает страдание. Но не следует принимать псевдо-объект за подлинный источник тревоги.
20. *The organism*, *op. cit.*, стр. 292.
21. *Ibid.*, стр. 293, 297.
22. *Ibid.*, стр. 295.
23. *Ibid.*
24. Клинической иллюстрацией этого утверждения является случай Брауна, рассмотренный в главе 8.
25. Конечно, Гольдштейн, говоря об отсутствии объекта тревоги, не имел намерения отделить организм от его окружающей среды. Организм всегда находится в окружающей среде, и лишь с этой точки зрения (то есть лишь рассматривая реакцию организма на задачи, которые он не способен разрешить) можно понять начало тревоги.
26. *Op. cit.*, стр. 295.
27. *Ibid.*, стр. 296.
28. См. P. M. Symonds, *The dynamics of human adjustment* (New York, 1946), стр. 155.
29. *The organism*, *op. cit.*, стр. 297.
30. Грэй, рассматривая вопрос о происхождении страхов, выделяет четыре типа стимулов, вызывающих врожденную реакцию страха: "Интенсивность, новизна, особые опасности, возникшие в ходе эволюции (боязнь хищных зверей, унаследованная от предков) и стимулы, возникающие в процессе социального взаимодействия". Значение двух первых типов быстро уменьшается по мере взросления ребенка. Два последних зависят от возраста ребенка; по мере его взросления они приобретают большее значение. J. Gray, *The psychology of fear and stress* (London, 1971).
31. *Ibid.*, стр. 300.
32. *Ibid.*, стр. 303.
33. *Ibid.*, стр. 306.

34 Kurt Goldstein, *Human nature in the light of psychopathology*, стр. 113.

35. *Ibid.*, стр. 115.
36. *Ibid.*, стр. 117.
37. Гольдштейн высказал замечательную мысль, которая могла бы устранить многие споры, ведущиеся по этим вопросам. "У тревоги или страха не существует каких-либо "специфических" нейрофизиоло-

гических основ, — сказал он в беседе со мной. — Если организм вообще реагирует, значит, реагирует весь организм". Это, конечно, не означает, что следует полностью отказаться от изучения деятельности симпатической нервной системы, — поскольку это важный аспект нейрофизиологии тревоги или страха. Но такая установка предполагает, что надо рассматривать реагирующий организм как единое целое. Кроме того, Гольдштейн не утверждал, что все реакции организма одинаковы с точки зрения их специфичности. Например, страх — как с нейрофизиологической, так и с психологической точки зрения, — является более специфичной реакцией, чем тревога. Поэтому отождествление страха и активности симпатической нервной системы не столь чревато заблуждением, как отождествление симпатической активности и тревоги. Как мы увидим ниже, одним из отличий страха от тревоги является то, что тревога направлена глубже и потому в большей мере охватывает все "слои" организма. Тут уместно предупредить читателя, что, хотя сведения о нейрофизиологических реакциях организма в состоянии опасности являются очень важными, тем не менее, многого о нейрофизиологии тревоги мы просто *не* знаем.

38. Это одно из отличий автономной нервной системы от центральной (цереброспинальной), которая в большей мере находится под прямым контролем сознания.
    Недавно проведенные исследования Нейла Миллера и Барбары Браун показали, что человек способен сознательно контролировать работу автономной нервной системы в большей мере, чем предполагалось раньше. Однако я не думаю, что эти данные должны существенно изменить наши представления, изложенные ниже.
39. См. Walter B. Cannon, *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, 2nd ed. (New York, 1927) и *The wisdom of the body* (New York, 1932).
40. *The wisdom of the body, op. cit.*
41. Grinker and Spiegel, *op. cit.*, стр. 144.
42. Cannon, *The wisdom of the body, op. cit.*, стр. 254.
43. *Ibid.*, стр. 253. Позднее Кэннона критиковали на том основании, что эмоциональные процессы являются функцией всей автономной нервной системы, в которой согласованно и одновременно действуют как ее симпатический, так и парасимпатический отделы. Именно такое взаимодействие приводит к появлению эмоциональных реакций. Кроме того, поскольку в то время не существовало многих современных методик исследования, Кэннон недостаточно ясно представлял себе роль гормонов. Несмотря на все это, его труды по-прежнему считаются классическими.
44. R. R. Willoughby, Magic and cognate phenomena: an hypothesis, в книге *Handbook of social psychology* (Worcester, Mass., 1935) стр. 466.

45. Walter B. Cannon, “Voodoo” death, *Amer. Anthrop.,* 1942, 44:2, 169—181.
46. E. Tregar, в журнале *J. Anthrop. Inst.,* 1890, 19, 100, которого цитирует Кэннон в статье “Voodoo” death, 170.
47. *Ibid.*, стр. 176.
48. A. G. Leonard, *The Lower Niger and its tribes* (London, 1906), стр. 257.
49. *Ibid.*, стр. 178.
50. George Engel, *Psychological development in health and disease* (Philadelphia, 1962), стр. 290, 392—393.
51. *Ibid.*, стр. 179.
52. *Ibid.*, стр. 180.
53. Engel, *op. cit.*, стр. 383 и Aaron Beck, *op. cit.*, 343—354.
54. Leon J. Saul, Physiological effects of emotional tension в книге *“Personality and the behavior disorders”* (New York, 1944), Vol. I, стр. 269—305.
55. J. J. Groen and J. Bastiaans, Psychosocial stress, interhuman communication, and psychosomatic diseases, в книге *“Stress and anxiety”* (New York, 1975), Vol. I, стр. 47.
56. Engel, *op. cit.*, стр. 391.
57. Dunbar, *Emotions and bodily changes*, стр. 63.
58. Saul, *op. cit.*, стр. 274. Здесь прослеживаются взаимоотношения тревожных состояний и зависимости от родителей.
59. Другой подобный пример см. в главе 8, случай Брауна.
60. Saul, *op. cit.*, стр. 281—284.
61. *Ibid.*, стр. 294.
62. *Ibid.*, стр. 292.
63. Bela Mittelmann, H. G. Wolff, and M. P. Scharf, Experimental studies on patients with gastritis, duodenetis and peptic ulcer, *Psychosom. Med.,* 1942, 4:1, 58.
64. *Human gastric function* (Oxford University Press, 1947).
65. *Ibid.*, стр. 112.
66. *Ibid.*, стр. 120.
67. *Ibid.*, стр. 118—19.
68. *Ibid.*, стр. 92.
69. Mittelmann, Wolff, and Scharf, *op. cit.*, стр. 16.
70. Ингел приводит интересное описание одного случая: это младенец, у которого, как и у Тома, был желудочный свищ. Когда “Моника общалась с людьми, к которым она относилась с нежностью или с агрессией, уровень секреции в ее желудке повышался”. Другими словами, реакции Моники были подобны реакциям Тома, за вычетом невротических тенденций у последнего.
71. *Op. cit.*, стр. 176.
72. *Op. cit.*, стр. 54 (курсив мой).
73. *Ibid.*, стр. 240.

74. См. Jerome Hartz, “Tuberculosis and personality conflicts”, *Psychosom. Med.,* 1944, 6:1, 17—22. Я предполагаю, что в данном случае последовательность событий такова: когда организм оказывается в катастрофической ситуации, сначала он пытается решить конфликт на сознательном уровне; затем на уровне психосоматическом в узком смысле этого слова. Если же эти действия неэффективны, конфликт может привести к развитию такого заболевания, как туберкулез, что предполагает более полное вовлечение всего организма.
75. *Op. cit.*, стр. 140.
76. Выше мы уже указывали, что такое мнение спорно.
77. J. C. Yaskins, The psychology of anxiety — a clinical study, *Psychoanal. Rev*., 1936, 23, 3 и 4, а также 1937, 24, 81—93.
78. Разумеется, мы имеем в виду тревогу, связанную с поведением пациента, а не конкретную тревогу по поводу заболевания (которая, конечно, также присутствует во время болезни). Многие исследователи говорят о том, что заболевание “замещает” тревогу. Дрейпер также считает, что органические симптомы могут замещаться неврозом.
79. Цит. по Dunbar, *Emotions and bodily changes*, стр. 80.
80. Это замечание, разумеется, направлено против чрезмерно упрощенного понимания Кэннона, но не против классических работ этого исследователя.

К ГЛАВЕ 4

1. Howard Lidell, “The role of vigilance in the development of animal neurosis” — статья, прочитанная в Нью-Йорке на симпозиуме Американской ассоциации по психопатологии в июне 1949 года.
2. Ниже, обсуждая взаимосвязь феномена тревоги и обеднения личности, мы увидим, что человек, подавляющий свою тревогу, подавляет также свои творческие способности. Это обедняет личность. Но обратное утверждение, — что чем чаще человек испытывает тревогу, тем большими творческими способностями он обладает, — не всегда оказывается верным (см. главу 11).
3. Ход мыслей Лиделла, который привел его к такому умозаключению, очень близок к ходу мыслей Салливана, а также имеет много общего с представлениями Фрейда и Маурера.
4. John B. Watson, *Behaviorism* (New York, 1924).
5. A. T. Jersild, *Child psychology* (New York, 1940), стр. 254.
6. A. T. Jersild and E. B. Holmes, *Children’s fears* (New York, 1935),

стр. 5.

7. См. Jersild, *Child psychology*, *op. cit.*, стр. 255.
8. Jersild, *op. cit.*, стр. 255.
9. См. George Engel, *Psychological development in health and disease* (Philadelphia, 1962), где приводится цитата из Rene Spitz, *Anxiety: its phenomenology in the first year of life*.
10. Jersild, *op. cit.*, стр. 256. Являются ли на самом деле подобные реакции, которые Джерсильд называет “страхами” (например, опасения, связанные с социальным соревнованием), страхами или тревогой? На этот вопрос можно ответить лишь при изучении конкретной ситуации. Клинические исследования показывают, что интрапсихический конфликт может проецироваться на окружающую среду, и тогда возникает тревога; распространенным примером такого рода являются фобии. Этот процесс предполагает не только достаточно высокий уровень зрелости, но также и специфическое обучение и сложную систему переживаний.
11. Для данного исследования были опрошены 398 детей от пяти до двенадцати лет. См. A. T. Jersild, F. V. Markey, and S. L. Jersild, *Children's fears, dreams, wishes, daydreams, pleasant and unpleasant memories* (New York, 1933).
12. Jersild and Holmes, *Children's fears, op. cit.*, стр. 328.
13. *Ibid.*, стр. 308.
14. См.и стр. 114.
15. Джерсильд продолжает: “Например, ребенок боится, что его покинут; всякий раз, когда мать ненадолго покидает дом, у него возникает страх. Этот страх можно связать с другими симптомами, которые впервые возникли при появлении в доме нового младенца. При таком состоянии конкретные проявления страха могут уменьшаться в ответ на попытки родителей успокоить ребенка, но затем появляются новые страхи, — например, боязнь спать в темной комнате, — если сохраняется стоящее за этим страхом чувство неуверенности”. *Child psychology*, *op. cit.*, стр. 274.

    Приведу один подлинный случай: мальчика трех лет отправили на ферму к бабушке и дедушке, потому что его мать должна была скоро родить. Мать родила двойню и, когда она приехала к мальчику, у того появился сильный “страх”, объектом которого был трактор. Родители обратили внимание, что из-за своего “страха” мальчик все время старался быть около них, как бы ища защиты от трактора. Родители полагали, что настоящей причиной “страха” было ощущение одиночества и ненужности, возникшее у мальчика в результате разлуки с родителями и появления двух новорожденных. Поэтому они не обращали внимания на “страх трактора” и все свои усилия посвятили тому, чтобы мальчик мог преодолеть чувство отчужденнос-

ти. Вскоре страх перед трактором исчез. Если бы родители исходили из гипотезы, что это действительно страх перед трактором, не исключено, что они могли бы помочь мальчику освободиться от страха. Но, если верно предположение родителей о том, что данный страх скрывал за собой тревогу, в этом случае "страх" просто переключился бы на новый объект.

16. Jersild, *Child psychology*, *op. cit.*, стр. 274.
17. Jersild and Holmes, *op. cit.*, стр. 305. Данные нескольких исследований показали, что общий, если не главный страх детей школьного возраста — это страх не справиться с учебой. Кроме того, согласно тем же исследованиям, подобный страх, как правило, неадекватен реальной ситуации в школе, и ребенок сильно преувеличивает вероятность неудачи.
18. См. следующую главу о концепциях Фрейда, Салливана и др.
19. Фобии являются наиболее яркой иллюстрацией приведенной нами гипотезы. На первый взгляд, фобия напоминает страх перед конкретным объектом, но глубокий анализ открывает, что тревога фокусируется на одном объекте для того, чтобы человек не переживал тревогу в других сферах. См. случай маленького Ганса, пятилетнего мальчика с фобией лошадей, и анализ Фрейда. Фрейд указывает, что фобия Ганса явилась следствием перемещения тревоги, касавшейся взаимоотношений мальчика с родителями.
20. Hans Selye, *The stress of life* (New York, 1956), стр. 55—56. См. также стр. 311.
21. Selye, *op. cit.*, стр. vii.
22. *Ibid.*, стр. 66. Грегори Бейтсон ставит под вопрос правомочность использования термина "энергия" как в биологии, так и в психологии. Он пишет: "Уместнее было бы говорить о *недостатке* энергии, который ограничивает поведение, поскольку у человека, лишенного пищи, поведение в конечном итоге сходит на нет. Но даже и это не всегда верно: амеба, лишенная питания, на какое-то время становится *более* активной. В данном случае расход энергии и ее приток находятся в обратной зависимости". Gregory Bateson, *Steps to an ecology of mind* (New York, 1972), стр. xxii.
23. Charles Spielberg, *Anxiety: current trends in theory and research*, (New York, 1972), II, стр. 345.
24. Bourne, Rose, and Mason, Urinary 17-OHCS levels, *Arc. Gen. Psych.*, июль 1967, 17, стр. 109.
25. Hans Selye, *Stress and distress* (Toronto, 1974).
26. M. K. Opler, Culture, psychiatry and human values (Thomas, 1956), стр. 67.
27. Я хочу выразить благодарность моей сотруднице, доктору Джоан Купер, которая помогла мне в работе над этим разделом.

28. Spielberg (ed.), *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. I and II. Irwin Sarason and Charles Spielberg, (eds.), *Stress and anxiety* (New York, 1966), Vols. I-IV. Charles Spielberg, *Anxiety and behavior*, (New York, 1966).
29. Richard Lazarus and James Averill. Emotion and cognition: With special reference to anxiety, в книге *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. II, стр. 241—283.
30. Seymour Epstein, The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy, в книге *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. II, гл. 8.
31. См. выше в данной главе мои замечания об отличии термина "стресс" от термина "тревога".
32. Walter D. Fenz, Strategies for coping with stress, в книге *Stress and anxiety*, vol. II, стр. 305—335.
33. Seymour Epstein, Anxiety arousal and the self-concept, в книге *Stress and anxiety*, vol. III, стр. 185—225.
34. *Op. cit*.
35. Epstein, *op. cit*., стр. 223.
36. Charles Spielberg, Current trends in research and theory on anxiety, в книге *Anxiety: current trends in theory and research*, vol. I, стр. 10.
37. Normann Endler, A person-situation-interaction model for anxiety, в книге *Stress and anxiety*, vol. I, стр. 145—162.
38. H. D. Kimmel, Conditioned fear and anxiety, в книге *Stress and anxiety*, vol. I, стр. 189—210.
39. Yona Teichmann, The stress of coping with the unknown regarding a significant family member, в книге *Stress and anxiety*, vol. II, стр. 243—254.
40. О книге Роберта Лифтона см. главу 1.
41. Charles Ford, "The *Pueblo* incident: psychological response to severe stress", в книге *Stress and Anxiety*, Vol. II, стр. 229—241.
42. Richard Lynn, National differences in anxiety, в книге *Stress and anxiety*, vol. II, стр. 257—272.
43. D. B. Coates, S. Moyer, L. Kendall, and M. G. Howart, Life event changes and mental health, в книге *Stress and Anxiety*, Vol. III, стр. 225—250.
44. O. H. Mowrer, A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent, *Psychol. Rev*., 1939, 46:6, 553—65.
45. *Ibid*., стр. 555.
46. Anxiety-reduction and learning, *J. exp. Psychol.* 1940, 27:5, 497—516.
47. См. N. E. Miller and John Dollard, *Social learning and imitation* (New Haven, Conn., 1941).
48. См. O. H. Mowrer, *Preparatory set (expectancy) — some methods of measurement* (Psychol. Monogr., 1940), No. 233, стр. 39, 40.
49. Я бы скорее назвал реакцию подопытных животных страхом, и, по-

видимому, так же поступил бы и сам Маурер, если бы опирался на свои последние представления.

50. См. неопубликованную лекцию Маурера “Теории тревоги Фрейда”, прочитанную в Йельском институте человеческих взаимоотношений в 1939 году.
51. O. H. Mowrer, A. D. Ullmann, Time as a determinant in integrative learning, *Psychol. Rev.,* 1945, 52:2, 61—90.
52. В других местах этой книги отличительные качества человека описываются с помощью таких утверждений: (1) *человек есть млекопитающее, которое для своего существования использует символы*, и (2) *человек есть историческое млекопитающее*, в том смысле, что он способен осознавать свою историю. Таким образом, мы представляем собой не только продукт истории (как все животные), но в той или иной степени, в зависимости от осознания истории, можем действовать по отношению к истории избирательно, можем приспосабливаться к одним ее аспектам и корректировать другие. В какой-то мере мы сами создаем историю, а также свободно и сознательно используем ее для своего развития. Эти же две отличительные особенности человека выделяет Кассирер, см. Ernst Cassirer, *An essay on man* (New Haven, Conn., 1944).
53. O. H. Mowrer, *op. cit.*, стр. 223.
54. В свете этих идей Маурера можно рассмотреть вопрос о том, не следует ли *считать тревогу* своего рода *влечением*. Тот факт, что тревога действует подобно влечению, влечению “вторичного” характера, не подлежит сомнению, о чем говорят многие представители психологии обучения (Миллер и Доллард, Саймондс и др.). Ослабление интенсивности тревоги, как и снижение интенсивности других влечений, является наградой и подкрепляет обучение. Но, строго говоря, *поведение, которое по преимуществу направлено непосредственно на снижение тревоги, является приспособительным, но не интегративным*. Как мне представляется, такое обучение подобно “обучению” невротическим симптомам. На это же указывал Гольдштейн, утверждая, что любая деятельность, направляемая тревогой (когда главным мотивом является снижение интенсивности тревоги), характеризуется навязчивостью, потерей свободы и неумеренным акцентированием отдельных аспектов. И, продолжает он, “...когда такие действия не спонтанны и не выражают свободу личности, а являются только продуктами тревоги — это всего-навсего ложные ценности личности ”. (См. главу 3).
55. Mowrer, *op. cit.*
56. Mowrer, *op. cit*.
57. *Ibid*.
58. *Ibid*.

59. *Ibid*.
60. *Ibid*.
61. *Ibid*.
62. O. H. Mowrer, Anxiety, глава из книги *Learning theory and personality dynamics* (1950).
63. Soren Kierkegaard, *The concept of dread,* trans. Walter Lowrie (Princeton, N.J., 1944), стр. 38.
64. В предыдущих главах мы описывали замечательные психосоматические исследования, в которых использовались физиологические, неврологические и психологические методы и изучение истории болезни, где сочетались клинические и экспериментальные подходы. Изучение случая Тома, которое по объему составляет целую книгу, также можно отнести к категории многоуровневых исследований. Я хочу лишь добавить, что такие исследования дали ценные для понимания тревоги результаты, потому что исследователи могли: (1) изучать как субъективные, так и объективные факторы; (2) целостно изучать каждого человека в его жизненной ситуации; (3) проводить свое исследование в течение достаточно длительного времени.
65. Я поставил эти слова в кавычки, поскольку не верю в то, что человек может обладать подлинной автономией без сопутствующей ответственности.

К ГЛАВЕ 5

1. См. Thomas Mann, *Freud, Goethe, Wagner* (New York, 1937).
2. *The problem of anxiety*, trans. H. A. Bunker (New York, 1936), стр. 111.
3. *New introductory lectures in psychoanalysis* (New York, 1965), стр. 81.
4. *Introductory Lecture on Psychoanalysis*, стр. 395. За исключением этого краткого указания на отличие страха от тревоги, Фрейд практически не уделяет внимания проблеме страха — ни в главе, посвященной тревоге, в “Лекциях по введению в психоанализ”, ни в более поздней работе “Проблема тревоги”. Все так называемые врожденные страхи из списка, составленного Стэнли Холлом, Фрейд относит к фобиям, которые по определению представляют собой невротическую тревогу. В книге Хили, Броннера и Бауерса “Структура и смысл психоанализа” описывается отличие реального страха от невротического, что соответствует представлениям Фрейда о различиях между нормальной и невротической тревогой. Реальный страх, как там написано, есть реакция на объективную опасность, а

невротический страх — это “страх перед требованиями импульсов”. Фрейд, как утверждают авторы книги, считал, что “три вида детских страхов, свойственных практически всем детям”, — страх остаться одному, боязнь темноты и боязнь незнакомцев — рождаются из “бессознательного страха Эго по поводу потери защищающего объекта, то есть матери”. Это утверждение совпадает с определением источников тревоги у Фрейда. Очевидно, что в данном случае слова “страх” и “тревога” взаимозаменяемы, хотя страхом чаще называют специфические формы тревоги.

5. *Ibid*., стр. 394.
6. *Ibid*., стр. 395.
7. *Ibid*., стр. 401—2.
8. *The problem of anxiety*, стр. 51—52.
9. *Introductory lectures*, стр.403—4.
10. *Ibid*., стр. 409.
11. *Ibid*., стр. 407. Ср. Rene Spitz, глава 4, стр. 90.
12. *Ibid*., стр. 410.
13. *New introductory lectures*, стр. 85.
14. *The problem of anxiety*, стр. 80.
15. *New introductory lectures*, стр. 86.
16. *The problem of anxiety*, стр. 22.
17. *New introductory lectures*, стр. 86. Если бы маленький Ганс просто боялся наказания со стороны отца (внешняя опасность), Фрейд не мог бы назвать его тревогу невротической. Далее приводится описание нескольких случаев, когда пациент (Луиза, Бесси и др.) способен реалистично оценить действие своих родителей. Это пример объективной тревоги, если воспользоваться терминологией Фрейда. Невротический элемент появляется в том случае, когда Эго видит опасность со стороны инстинктивного стремления (например, враждебное отношение Ганса к отцу). Сейчас хорошо известно, что инстинктивное стремление легко может стать для человека эквивалентом внешней или объективной опасности. Если ребенка наказывают за враждебное отношение к родителю, он начинает испытывать тревогу всякий раз, когда внутри него поднимаются агрессивные чувства.
18. Percival M. Symonds, *The dynamics of human adjustment* (New York, 1946).
19. *Introductory lectures*, стр. 406.
20. *The problem of anxiety*, стр. 98.
21. *Introductory lectures*, стр.408.
22. *The problem of anxiety*.
23. *Ibid*., стр. 75.
24. *Ibid*., стр. 99—100.

25. *Ibid.*, стр. 105.
26. *Ibid.*, стр. 123.
27. В концепции тревоги Фрейда большое место занимает кастрация и другие аспекты эдиповой ситуации. Это заставляет поставить следующий вопрос: нельзя ли предположить, что невротическая тревога кристаллизуется вокруг кастрации и эдиповой ситуации лишь в том случае, когда эдиповой ситуации *предшествовало* нарушение взаимоотношений ребенка с родителями? Можно рассмотреть для примера случай маленького Ганса. Не являются ли в его случае сами чувства ревности и ненависти к отцу проявлениями тревоги? Очевидно, что Ганс чрезвычайно привязан к матери, а любовь матери к отцу ставит под угрозу эту привязанность мальчика. Но не является ли сама привязанность Ганса к матери (которую по всей справедливости можно назвать чрезмерной) следствием тревоги? Вполне вероятно, что конфликт и тревога, приведшие к формированию данной фобии, проанализированной Фрейдом, связаны именно с амбивалентностью и ненавистью во взаимоотношениях мальчика с отцом. Но, я полагаю, сама амбивалентность и ненависть возникли лишь потому, что взаимоотношения Ганса с родителями уже были нарушены, именно отсюда возникает тревога и чрезмерная привязанность Ганса к матери. Не подлежит сомнению, что каждый ребенок в ходе индивидуации и движения к автономии сталкивается со своими родителями (об этом говорят Кьеркегор, Гольдштейн и др.). Но у нормального ребенка (чьи взаимоотношения с родителями относительно свободны от тревоги) подобные столкновения не приводят к формированию невротических защит и симптомов. Я полагаю, что эдипова ситуация или страх кастрации становятся *проблемой* — фокусом невротической тревоги — лишь в том случае, когда тревога уже раньше присутствовала в семейных взаимоотношениях.
28. О взаимосвязи опыта рождения и тревоги см. Symonds, *op. cit.*
29. См. D. M. Levy: “Самое значительное влияние на социальное поведение оказывает первый опыт социальных взаимоотношений — отношения с матерью”. Maternal overprotection, *Psychiatry*, 1, 561. Исследователи Гринкер и Спигель, в своих теоретических представлениях опиравшиеся на психоанализ, изучали тревогу у солдат — участников боевых действий. Они отмечают, что страх и тревога появляются у солдата лишь в том случае, когда опасность угрожает “тому, что он любит или высоко ценит, тому, что для него очень дорого”. Это может быть человек (сам солдат или кто-то, кого он любит) или какая-либо ценность, в том числе абстрактная идея. R. R. Grinker and S. P. Spiegel, *Men under stress* (Philadelphia, 1945), стр. 120. Я полагаю — и это соответствует представлениям Фрейда, — что первым человеком, обладавшим такой ценностью, является-

ся мать, и способность ценить другого человека или идею развивается на основании этого прототипа.

30. *The problem of anxiety*. стр. 100.
31. Я солидарен с теми критиками Фрейда, которые утверждают, что теория либидо опирается на методы мышления, свойственные естественным наукам (физика, химия) девятнадцатого столетия.
32. *The problem of anxiety*. стр. 86. Это положение важно для понимания функции симптома (см. главы 3 и 8).
33. *Ibid*., стр. 152.
34. *Ibid*., стр. 112. Некоторые интерпретаторы теории Фрейда все еще следуют его первоначальным представлениям. См. Healy, Bronner, and Browers: "Согласно современным представлениям, формирование симптома является защитой от тревоги или стремлением избежать тревоги" (*The structure and meaning of psychoanalysis*, стр. 411). Согласно моей точке зрения, изложенной в главе 3, симптом является защитой не от тревоги, но от *ситуации, порождающей тревогу*.
35. Топологические представления Фрейда затемняют смысл его теории. Так, например, Эго и Ид воспринимаются как некоторые — в буквальном смысле этого слова — географические части личности. В своей последней работе "Очерк психоанализа" (New York, 1969), представляя свою топологическую модель, Фрейд говорит о том, что Эго "образовалось из кортикального слоя Ид" (стр. 55), и пользуется такими выражениями, как "районы психики" или "наиболее удаленные части коры Эго". Тенденция создавать географическую карту "функций Эго" напоминает мне попытки Декарта и других ученых семнадцатого столетия локализовать "душу" человека в шишковидной железе! Мы снова можем противопоставить Фрейду его же собственные слова о том, что важно лишь "психологическое понимание психологических фактов".
36. Концепция "отделения человека от целого" имеет долгую историю и восходит к древнегреческому философу доклассического периода Анаксимандру. Нельзя не согласиться с тем, что эта концепция может плодотворно применяться как в психологии, так и в философии. Ранк собрал много эмпирических данных и наблюдений, на которых основана его психологическая теория.
37. *The trauma of birth* (Оригинал вышел в Германии в 1924 году).
38. Otto Rank, *Will therapy; an analysis of the therapeutic process in terms of relationship* (авторизованный перевод с немецкого; New York, 1936), стр. 168.
39. *Ibid*., стр. xii.
40. *Ibid*., стр. 172—73.
41. *Ibid*., стр. 175.
42. Ср. с представлениями Кьеркегора (глава 2).

43. *Will therapy*, стр. 175. Ранк, конечно, хочет сказать, что с помощью терапии невозможно устранить *любую* тревогу, хотя он недвусмысленно говорит о возможности избавления от тревоги невротической. Что же касается нормальной тревоги, то, по мнению Ранка, ее можно только *преодолевать*, то есть здоровый человек сохраняет способность двигаться вперед, несмотря на свою тревогу. С помощью творчества и продуктивных действий человек преодолевает нормальную тревогу и устраняет невротическую.
44. Pearce Bailey, *Theory and therapy: an introduction to the psychology of Dr. Otto Rank* (Paris, 1935). Разумеется, Ранк говорил о "коллективных ценностях" до появления в Европе фашизма, который представляет собой невротическую форму коллективизма.
45. В рассуждениях Адлера можно уловить негативный взгляд на культуру (цивилизация развивается в качестве компенсации слабости человека), но это для него не типично. Как правило, он относится к социальной жизни позитивно. Приведенные же выше мысли напоминают представления Фрейда, который рассматривал цивилизацию как продукт тревоги (точнее, тревога заставила людей сублимировать свои естественные импульсы и направить их на создание культуры). Такой обобщенный взгляд на культуру содержит в себе лишь половинчатую истину, поскольку из него можно сделать вывод, что любая конструктивная деятельность представляет собой защиту от тревоги. Подобные концепции упускают из виду тот факт, что мотивом человеческого поведения может служить позитивная сила, спонтанность, любознательность или, если воспользоваться выражением Гольдштейна, "радость реализации способностей".
46. W. Beran Wolfe, Introduction to Alfred Adler, *The pattern of life* (New York, 1930).
47. Alfred Adler, *The neurotic constitution* (New York, 1926).
48. Alfred Adler, *Problems of neurosis* (New York, 1930), стр. 73.
49. Alfred Adler, *Understanding human nature* (New York, 1927).
50. Эта проблема обсуждается в главе 8.
51. См. случай Брауна, глава 8.
52. *Understanding human nature, op. cit.*, стр. 238.
53. Carl G. Jung, *Collected papers on analytical psychology* (London, 1920).
54. Carl G. Jung, *Psychology and religion* (New Haven, Conn., 1938) стр. 14—15.
55. *Ibid.*, стр. 18.
56. *Ibid.*, стр. 18.
57. *Psychology and religion*, глава 1 (курсив мой).
58. Точка зрения Эриха Фромма, изложенная Карен Хорни в книге "New ways in psychoanalysis" (New York, 1939), стр. 78.
59. Хорни не согласна с представлениями Фрейда об инстинктах, лежа-

щих в основе его теории либидо, поскольку теория Фрейда построена на предпосылке о том, что "психические силы имеют химически-физическую природу" (*Ibid*., стр. 47.). По ее мнению, психология представлялась Фрейду наукой, которая изучает то, как человек использует силы своего либидо. Хорни не отрицает того, что фрустрация биологических потребностей — например, потребности в пище — ставит под угрозу жизнь и потому вызывает тревогу. Но, если оставить в стороне подобные редко встречающиеся случаи, известно, что биологические потребности в каждой культуре приобретают свои неповторимые особенности, поскольку их формирует именно культура. Поэтому и та *специфическая опасность, которая, ставя под угрозу биологические потребности, вызывает тревогу, во многом зависит от психологических особенностей данной культуры*. Это легко продемонстрировать на примере фрустрации сексуальной потребности в различных культурах. По мнению Хорни, биологические представления, которые Фрейд унаследовал от девятнадцатого века, помешали основателю психоанализа увидеть психологический контекст этих проблем (слово "биологические" для Хорни означало "химически-физические", в отличие от Гольдштейна, для которого термин "биологический" ассоциировался с представлениями о целостности организма, реагирующего на окружающую среду).

60. Karen Horney, *Our inner conflicts* (New York, 1945), стр.12—13.
61. *New ways in psychoanalysis* (New York, 1939), стр. 76.
62. См. Гольдштейн, Кьеркегор и др.
63. *The neurotic personality of our time* (New York, 1937), стр. 89.
64. *Ibid*., стр. 199.
65. Это напоминает основную идею У. Стекеля, который говорил, что любая форма тревоги есть внутренний конфликт. W. Stekel, *Conditions of neurotic anxiety and their treatment*. Но, в отличие от Хорни, Стекель, писавший в афористическом стиле и порой делавший очень глубокие замечания, не оставил систематизированных представлений о природе внутреннего конфликта.
66. *The neurotic personality of our time, op. cit.,* стр. 62. По словам Хорни, можно понять, почему Фрейд, работавший в контексте викторианской культуры, отводил центральное место именно сексуальности. Если, например, представить себе девушку из среднего класса того времени, выражение сексуальных стремлений представляло для нее реальную опасность, поскольку она была бы отвергнута обществом. Но, предупреждает Хорни, подобные представления Фрейда обусловлены окружающей его культурой, поэтому не следует думать, что они верно описывают природу человека любой культуры. Ее собственный опыт показывает, что тревога, которая на поверхност-

ном уровне связана с сексуальностью, как правило, рождается вследствие агрессивных чувств, направленных на сексуального партнера, или вследствие реакции на агрессивные чувства партнера. Это утверждение Хорни становится понятнее, если вспомнить, что сексуальность часто становится фокусом для выражения потребности в зависимости и в симбиотических взаимоотношениях, а эти потребности чрезмерно развиты у людей, которым свойственна невротическая тревога.

67. Из этого не следует, что любые агрессивные чувства должны вызывать тревогу; осознанная ненависть может существовать без тревоги, это чувство можно конструктивно использовать, чтобы уменьшить опасность. Хорни говорит именно о вытесненной агрессии. Если даже оставить в стороне содержание вытеснения, можно сказать, что вытеснение *само по себе* является интрапсихической основой тревоги, поскольку при вытеснении человек отказывается от каких-то своих автономных сил (если говорить на языке фрейдовской топологии, происходит уменьшение границ Эго). Конечно, вытеснение не ведет к появлению осознанного чувства тревоги, напротив, непосредственный результат работы этого защитного механизма противоположен. Но оно ограничивает автономию человека, а потому увеличивает его слабость.
68. Хорни часто упрекают в том, что, делая акцент на межличностных проявлениях конфликта в настоящем (что отчасти было реакцией на представления Фрейда, который слишком сильно подчеркивал значение прошлого в происхождении конфликта), она и ее последователи игнорируют значение раннего детства. На мой взгляд, подобная критика оправдана.
69. Из Harry Stack Sullivan, *Conceptions of modern psychiatry* (Washington, D.C., 1947).
70. Следует четко отличать "мотивацию силы" (power motive) от "влечения к власти" (power drive). Второе представляет собой невротический феномен, который может появляться при фрустрации нормального стремления к достижению. Представления Салливана о стремлении организма к достижению и раскрытию своих способностей параллельны концепции самоактуализации Гольдштейна. Для Гольдштейна больший интерес представляет биологическая сторона этого вопроса, в то время как Салливан настойчиво подчеркивает, что это стремление имеет смысл лишь в контексте межличностных взаимоотношений.
71. Sullivan, стр. 14.
72. Patrick Mullahy, A theory of interpersonal relations and the evolution of personality в книге Sullivan, *op. cit.,* стр. 122 (обзор идей Салливана).

73. Возможно, термин “неодобрение” слишком слабо передает всю мощь этой угрозы или всю силу дискомфорта, который испытывает младенец, ощущая тревогу неодобрения. Разумеется, “неодобрение” не сводится к упрекам или критическим замечаниям родителей: их, как известно, ребенок способен ассимилировать, если чувствует безопасность во взаимоотношениях с матерью.
74. *Op. cit*. стр. 34.
75. *Ibid*., стр. 20.
76. *Ibid*., стр. 46.
77. *Ibid*., стр. 22.
78. *Ibid*., стр. 46.

К ГЛАВЕ 6

1. A. I. Hallowell, The social function of anxiety in a primitive society, *Amer. Sociol. Rev*., 1941, 6:6, 869—81.
2. Seymour Sarason, Kenneth Davidson, Frederic Lighthall, Ricgard Waite, and Britton Ruebush, *Anxiety in elementary school children* (New York, 1960).
3. *The psychological frontiers of society* (New York, 1945), стр. 99.
4. Цит. по Gardner Murphy, *Historical introduction to modern psychology* (New York, 1932), стр. 446.
5. Society as the patient, *Amer. J. Sociol*., 1936, 42, 335.
6. Karl Mannheim, *Man and society in an age of reconstruction* (New York, 1941).
7. Fromm, *op. cit.,* стр. 14.
8. Эпоха Ренессанса — начало современного периода истории. Именно в этот период формировались те аспекты культуры, которые в настоящее время порождают тревогу. Наш интерес к этой эпохе напоминает интерес психотерапевта к раннему детству своего пациента, к тому периоду, когда формировались установки, стоящие за тревогой взрослого человека.
9. Jacob Burckhardt, *Civilization of the Renaissance in Italy* (New York, 1935).
10. Johan Huizinga, *The waning of the Middle Ages* (New York, 1924), стр. 40.
11. *Ibid*.
12. Karl Mannheim, *Man and society in an age of reconstruction* (New York, 1941), стр. 117.
13. Говоря в этой главе о работах художников, мы исходим из предпосылки о том, что художник выражает смысл современной ему куль-

туры (в том числе ее скрытый смысл) и что его образы передают этот смысл точнее и непосредственнее, чем слова.

14. Цитируется по Burckhardt, *op. cit*. стр. 146.
15. John Addington Symonds, *The Italian Renaissance* (New York, 1935), стр. 60.
16. Burckhardt, *op. cit*.
17. Symonds, *op. cit*., стр. 87.
18. Burckhardt, *op. cit*., стр. 150.
19. Symonds, *op. cit*., стр. 352.
20. Romain Rolland, *Michelangelo* (New York, 1915), стр. 161.
21. Symonds, *op. cit*., стр. 775.
22. Fromm, *op. cit.*, стр. 48.
23. Фромм замечает: "Когда человек не чувствует безопасности во взаимоотношениях с окружающими или с самим собой, он может попытаться заглушить свои сомнения с помощью стремления к известности".
24. *Ibid*., стр. 48.
25. Kardiner, *op. cit*., стр. 445.
26. R. H. Tawney, *The acquisitive society* (New York, 1920), стр. 47.
27. *Ibid*., стр. 47.
28. *Ibid*., стр. 49. Рассматривая труды Фрейда с исторической точки зрения, можно убедиться, что он разделял одно свойственное нашей культуре убеждение, появившееся в эпоху Ренессанса: Фрейд верил, что здоровая личность — это победитель, способный достичь удовлетворения своих желаний вопреки сопротивлению общества. Это представление является психологическим аспектом того явления, которое Тоуни называл апофеозом личных интересов и "естественного стремления" к увеличению богатства, характерного для индустриального общества последних веков. В данном случае практический идеал современной культуры противоречит давнишним этическим традициям.
29. R. S. Lynd and H. M. Lynd, *Middletown* (New York, 1929), стр. 87.
30. *Op. cit*., стр. 72.
31. Это объясняет появление в наше время тоталитарных систем.
32. *Ibid*., стр. 72.
33. *Ibid*., стр. 81—82.
34. Fromm, *op. cit*.
35. *Ibid*., стр. 240.
36. *Ibid*., стр. 29.
37. *Ibid*., стр. 63.
38. *Ibid*., стр. 62.
39. Смотри Хорни, глава 4.
40. В главе 11 приведено описание подобной жажды деятельности у

солдат, участвовавших во вьетнамской войне.
41. Fromm, *op. cit.,* стр. 94.
42. W. H. Auden, *The age of anxiety* (New York, 1947), стр. 42.
43. Erich Fromm, *Man for himself: an inquiry into the psychology of ethics* (New York, 1947), стр. 72.
44. Fromm, *Escape from freedom*, стр. 185.
45. *Ibid*., стр. 186.
46. *Ibid*., стр. 105.
47. *Ibid*., стр. 152.
48. *Escape from freedom*, стр. 217.
49. См. также Курт Гольдштейн, глава 3.
50. Abram Kardiner, *The psychological frontiers of society* (New York, 1945).
51. *Ibid*., стр. 411—412.
52. *Ibid*., стр. 376.

К ГЛАВЕ 7

1. См. главу 3.
2. Буквальное значение слова *Urangst — первичная тревога*.
3. Как я полагаю, в нашей культуре смерть часто является символом невротической тревоги, потому что факт смерти вытесняется из сознания. Человек, принадлежащий к нашей культуре, игнорирует факт своей неизбежной смерти, как будто чем меньше упоминается смерть, тем лучше, и словно жизнь становится богаче, если человек способен забыть о своей смерти. На самом же деле происходит прямо противоположное: когда человек не осознает факт своей смерти, жизнь становится поверхностной, утрачивает вкус. К счастью, в настоящее время установки по отношению к смерти меняются и общество становится более открытым к этой теме.
4. Она парализует человека, поэтому не способствует конструктивной и творческой деятельности.
5. Из-за этой терминологической путаницы очень важно различать невротическую и нормальную формы тревоги.
6. См. следующий раздел.
7. Когда возраст и способности позволяют человеку справиться с опасной ситуацией, сравнительно просто отличить нормальную тревогу от невротической *постфактум*, оценив, как человек использовал свою тревогу. Нормальная тревога заставляет найти конструктивное решение проблемы, а невротическая ведет к защитным

действиям и бегству от проблемы.

8. Главы 8 и 9, а также анализ на странице 275.
9. См. о Джерсильде в главе 4, примечание 6.
10. Приводится с разрешения Маурера.
11. Многие современные последователи Фрейда используют слово “кастрация” как эквивалент слову “наказание”. Понимаемый в таком смысле, термин “кастрация” делает акцент на взаимоотношениях ребенка с родителями, но не объясняет, каким именно ценностям угрожает наказание.
12. *Dynamics of human adjustment* (New York, 1946).
13. Я использую слово “диалектические”, чтобы подчеркнуть взаимное влияние обоих полюсов. А влияет на В и, в свою очередь, В влияет А, каждое из них становится чем-то иным благодаря присутствию другого. Я использовал слово “сообщество”, а не “общество”, поскольку первый термин предполагает позитивные взаимоотношения, которых личность достигает, опираясь на способность осознавать себя.
14. Karen Horney, *The neurotic personality of our time* (New York, 1937), стр. 284.
15. Слово “устранять” относится к реалистичной установке, позволяющей снизить тревогу, а “смягчать” — к установке, которая позволяет убежать от тревоги, отказавшись от решения стоящей за ней проблемы. Одна и та же установка в один период может “устранять” тревогу, а в другой — лишь “смягчать” (то есть позволяет от нее убежать). Так, например, идея о том, что личные экономические интересы укрепляют общество в целом, в какой-то период *была* реалистичной и потому на начальных стадиях развития капитализма позволяла устранять тревогу. Но в процессе экономического развития она потеряла свою эффективность и превратилась в средство для смягчения тревоги.
16. *The neurotic personality of our time*, стр. 289 (курсив мой).
17. Kardiner, *op. cit.*, стр. 264.
18. Kurt Riezler, Social psychology of fear, *Amer. J. Sociol*., 1944, 44, стр. 496.
19. Karl Mannheim, *Man and society in an age of reconstruction* (New York, 1941), стр. 6. По мнению Манхейма, “фаза дезинтеграции”, в которой находится современное западное общество, сводится к конфликту между принципом свободы предпринимательства и “неупорядоченного регулирования” (тоталитарного типа). Принцип свободы предпринимательства на протяжении большей части новой истории был эффективным. Затем из-за процессов, происходящих в индустриальном обществе, он утратил свою силу, и возникла необходимость в регулировании. По словам Манхейма, появились такие “па-

тологические" формы регулирования, как "диктатура, конформизм и варварство". Манхейм убежден, что возврат к принципу свободы невозможен, да он и не был бы конструктивным решением проблем. И в то же время не следует соглашаться на "неупорядоченное регулирование". Выходом, по его мнению, является демократия, основанная на экономическом планировании. Во многом анализ современного общества, выполненный Манхеймом, параллелен моим собственным рассуждениям, при этом его термин "свобода предпринимательства" приблизительно соответствует моим словам об "индивидуализме, построенном на соревновании".

20. *Ibid*., стр. 128.
21. *Ibid*., стр. 130 (курсив мой).
22. Ср. Rollo May, Historical roots of modern anxiety theories, в книге *Anxiety* (New York, 1964).
23. Выражение, которое употреблял в лекциях Б. Малиновски.

К ГЛАВЕ 8

1. Mardi Horowitz, *Stress response syndromes* (New York: Jason Aronson, 1976).
2. Я использую этот термин следующим образом. Он согласуется с пониманием Юнга, Адлера, Ранка, Салливана и других психологов, так же как и всех остальных людей. Имеется множество исторических подтверждений тому, что практически все методы исследования бессознательной мотивации, например, тест Роршаха, основаны на работах Фрейда и его последователей.
3. В диагностических терминах этот случай можно определить как выраженный невроз тревожности или шизофрению. При выборе последнего термина нужно четко представлять себе, что имеется в виду не искажение реальности, а присущее тревоге свойство обессиливать человека и лишать его возможности позаботиться о себе в реальном мире. В этом смысле диагноз невроза тревожности и диагноз шизофрении являются взаимозаменяемыми. В любом случае нас больше интересует психологическая динамика, чем диагностические ярлыки.
4. *The concept of dread*, p. xii.
5. Для тех, кто знаком с проективным тестом Роршаха, мы приводим некоторые технические детали: общее количество ответов 18 — 1 *M*, 2 *FM*, 1 *k*, 6 *F*, 3 *Fc*, 3 *FC* (из которых 2 были *F/C*), 2 *CF*; 13 ответов (76%) *W*, 5 ответов (28%) *D*.

6. Я умалчиваю об отношениях Гарольда с отцом, потому что вынужден выбирать, а отношения с матерью кажутся мне более значимыми для данного случая. Однако это не означает, что проблемы с отцом и его закончившийся самоубийством психоз не оказали влияния на молодого человека. С самого детства для отношений Брауна с отцом были характерны: идентификация с отцом; вера в его силу; последующее чувство унижения отцом и, наконец, сформировавшееся после самоубийства отца убеждение, что "мой отец, которого я считал таким сильным, оказался таким слабым, поэтому как я после этого могу на что-то надеяться?" Таким образом, отношения с отцом обострили его собственную слабость.
7. Тревога обладает способностью мнимого функционирования за счет энергии, которую сама для себя генерирует. "Мнимого" — потому что повод для тревоги должен содержать некий элемент, относящийся к тому конфликту, который является ее причиной. Но дело в том, что мы не можем сразу же разглядеть эту связь. Сокрытие этой связи присуще самой природе тревоги. Пока клиент в терапии не готов расстаться с невротическим элементом тревоги, он не может позволить себе увидеть эту связь. Часто после того, как он разрешает себе обнаружить связь между тревогой и основным конфликтом, наблюдается внезапный и драматичный спад напряжения.
8. Медицинское обследование Брауна каждый раз давало негативные результаты. По поводу его головокружения был проведен целый консилиум невропатологов, на котором было сделано заключение, что это был, по всей вероятности, психогенный симптом тревоги. В ситуации тревоги практически всегда наблюдалось головокружение, например, при пугающей необходимости принять на себя ответственность. Очевидно сходство фразы "как будто кто-то ударил его по шее" с тревожным сном, где предполагаемый убийца Брауна также ударил его по спине. Невропатолог мимоходом заметил, что терапия была успешной, раз она предотвратила госпитализацию Брауна.
9. Страх заболеть раком ассоциировался со сновидением, в котором он лежал в больнице, где нянечки заботились о нем. Это наталкивает на одну из функций, или целей, симптома.
10. Данные о втором тесте Роршаха: всего было 50 ответов; процентное соотношение *W* снизилось до 44 (почти норма); *D* 40 процентов, а *d*, *Dd* и *S* в сумме составляли 16 процентов. Количество *M* поднялось до 6, а *FC* — до 4, что является показателем более частого проявления интратенсивной продуктивности и более высокой экстратенсивной продуктивности. Во втором протоколе было зафиксировано 3 оригинальных ответа, в отличие от банальности и полного отсутствия оригинальности ответов в первом протоколе.

11. Рак имеет символическое значение, и в связи с этим возникает вопрос о важности символов для работы с материалом бессознательного. Отношения Брауна с матерью *были* формой "психического рака".
12. Мне остается сделать одно грустное дополнение к случаю Брауна. Несколько лет подряд он успешно справлялся со своим состоянием. Затем, когда я находился на другом конце страны, он позвонил мне и сообщил, что впал в такую паническую тревогу, что больше не может ее выносить. Кроме того, он попросил встретить его на железнодорожной станции и помочь устроиться в психиатрическую клинику. Так я и поступил. Затем Браун был переведен в другую клинику и без моего ведома подвергся лоботомии. Несколько лет спустя я пообедал с ним. Он работал продавцом кока-колы и выглядел относительно довольным жизнью.
    Если бы во время пребывания в клинике в его распоряжении были какие-нибудь лекарства, они могли бы в первый и последний раз помочь ему преодолеть сложный эпизод своей жизни. Можно придумывать бесконечные рекомендации его врачам, но большинство из них явно бессмысленны, потому что ими невозможно воспользоваться. Они исходят из наших сегодняшних знаний и возможностей, в то время как тридцать лет назад такие методы лечения были недоступны. Лично я принципиально против лоботомии, но здесь я не могу ответить на вопрос: а не лучше ли для больного перенести уменьшение своего потенциала наполовину, зато в дальнейшем испытывать некоторое чувство удовлетворения от жизни?
    Я только хочу прояснить, что ни один из последних фактов не отрицает сказанного ранее. Солдаты Гольдштейна с повреждениями мозга, шизофреники, невротики и все остальные люди реагируют на тревогу определенными, схожими между собой паттернами. Некоторые из них мы рассмотрели на примере Гарольда Брауна.

К ГЛАВЕ 9

1. "Ореховый дом" — это вымышленное название, предложенное в целях сохранения конфиденциальности. Все молодые женщины были в возрасте от четырнадцати до двадцати пяти лет. Большинство из них выбрали "Ореховый дом" более или менее добровольно, хотя некоторые были направлены туда социальными агентствами. Ни с кем из них не проводилась терапия, хотя в штате официально состояла психиатр, которая была по долгу службы связана с судеб-

ными инстанциями Нью-Йорка, но не очень часто присутствовала на работе. Психологом, о котором иногда упоминается в тексте, был я. Обслуживающий персонал состоял из трех социальных работников, занятых полный рабочий день, и нескольких нянечек.

2. На сегодняшний день внебрачная беременность, конечно же, представляет собой не столь серьезный повод для тревоги, в основном благодаря изменению отношения общества к этой ситуации. Я не хочу сказать, что сам по себе опыт беременности, оторванный от социального контекста, теперь несет в себе меньше тревоги. Более развернутое обсуждение тревоги и других эмоций при аборте см. в книге: Magda Denes, *In necessity and sorrow* (New York, 1976).
3. Работа Кьеркегора содержит важные и глубокие открытия, справедливые для разных типов людей во многих ситуациях. Тем не менее Кьеркегор дошел до большинства своих догадок путем изучения только одного человека — самого себя. То же самое относится и к ранним теориям сновидений Фрейда, которые были очень широко распространены и доказаны по отношению ко многим разным людям, хотя Фрейд создал эти теории, в основном изучая собственные сновидения.
4. Каждая молодая женщина по прибытии в "Ореховый дом" была проинтервьюирована главным социальным работником, а затем другой социальный работник проводил с ней регулярные собеседования в течение всего периода ее пребывания в приюте (в среднем от трех до четырех месяцев).
5. Тексты опросников приведены в приложении. Одной из целей повторного использования теста Роршаха и введения третьего опросного листа было выявление изменений в фокусе тревоги после рождения ребенка. В связи с этим пункты третьего опросного листа представляют собой перефразированные пункты второго листа. В нескольких случаях было невозможно провести повторное тестирование, потому что некоторые женщины не вернулись в "Ореховый дом" после рождения ребенка. По той же причине большинству из них было невозможно предложить третий опросный лист. Следовательно, мы располагаем весьма ограниченными данными об изменениях фокуса тревоги после родов. В тех случаях, когда после родов тесты были все же предложены, результаты в основном использовались для демонстрации сдвигов в установках и в уровне тревожности данной личности.
6. Оценки проставлялись по шкале от 1 до 5, где единица означала оптимум, или самый низкий уровень тревожности. "Глубина" описывает то, насколько глубокой и пронизывающей является тревога; это *ее интенсивность в качественном смысле*. "Широта" описывает тревогу с точки зрения ее обобщенности или ограниченности определенными областями; это интенсивность в смысле *количе-*

ства симптомов. "Защита" определяет степень эффективности попыток субъекта контролировать свою тревогу.

7. Пункты опросника независимо классифицировались тремя разными людьми: доктором П.М. Саймондсом, социальным работником "Орехового дома" и мной.
8. Оценки параметров тревоги по тесту Роршаха приводятся отдельно при обсуждении результатов тестирования по каждому случаю, и там же приводится общая оценка тревоги каждого индивидуума по сравнению с остальными. В последнем случае оценки *глубины* и *широты* тревоги сводятся воедино, а оценка по *защите* опускается, поскольку она представляет собой нечто отличное от количества симптомов и типа тревожности. Хотя оценки по тесту Роршаха часто совпадают с моими собственными общими оценками тревоги у женщин, их не стоит смешивать между собой.
9. См. G. Allport, *The use of personal documents in psychological science* (New York, 1942).
10. Общее количество ответов 46: 10 *M*, 7 *FM*, 1 *m*, 2 *k*, 1 *K* (с тремя дополнениями), 4 *FK* (с четырьмя дополнениями), 8 *F*, 4 *Fc*, 4 *FC*, 5 *CF*; популярных ответов 7, оригинальных 15; *W%* 60, *D%* 34; оценка умственных способностей на основе теста Роршаха: потенциал 130 (или даже выше), эффективность 120. Эта оценка умственных способностей соответствует полученным данным о результатах двух тестов на интеллект, которые она проходила в школе и колледже.
11. Эти методы защиты часто эффективны в том случае, когда личность нуждается в отрицании самого факта защиты. Как видно из предыдущих глав, это испытанные и реально действующие методы (например, в армии).
12. В действительности родовые муки Хелен оказались не тем, чего она боялась. В разговоре с психологом после родов она заметила: "Если ваша жена скажет вам, что женщины во время родов страдают, просто ответьте ей, что это не так". Конечно же, невозможно делать вывод о невротической природе ее страха только потому, что он оказался нереалистичным. Но, несмотря на это, облегчение, наступившее у Хелен после родов, больше похоже на чувство "так-чего-же-я-боялся?", которое испытывают люди после исчезновения невротического страха, чем на облегчение после спасения от реальной угрозы: "Это было опасно, но мне повезло".
13. Хотя во втором тесте Роршаха проявляется меньше тревожности, чем в первом, значительная доля тревоги все еще налицо. Я уверен, что Хелен испытывает либо умеренную, либо умеренно высокую степень тревоги во всех ситуациях, обостряющих ее субъективные конфликты.
14. Наверное, нет необходимости специально заострять внимание на

том, что мы не претендуем на истинно научное и рациональное отношение к тревоге и чувству вины. Скорее, мы говорим не о рациональном отношении, а об отношении рационализации и об интеллектуализации как о защитном механизме.

15. Общее количество ответов 41: 6 *M*, 3 *FM*, 1 *K*, 22 *F*, 7 *Fc*, 1 *C'*, 1 *CF*; популярных ответов 5; оригинальных 8; *W%* 10, *D%* 41, *d%* 24S, *Dd%* 24S; (*H* плюс *A*):(*Hd* плюс *A*) равно 12:13.; процент ответов на цветные карты 29; оценка умственных способностей по тесту Роршаха: эффективность 115, потенциал 125.
16. Это было видно не только по ее отношениям с матерью, но и по ее теперешней ситуации: она сказала, что теперь при каждом беспокойстве выбрасывает тревогу из головы, предпочитая размышлять о своем женихе и о "нашем прекрасном будущем".
17. Можно привести сравнение со случаем Филлис, которая, ценой обеднения своей личности, действительно смогла спастись от тревоги, избегая эмоциональной вовлеченности в других людей.
18. Общее количество ответов 13: 6 *M*, 2 *FM* (5 добавочных *m*), 2 *F*, 1 *Fc*, 2 *CF*; 3 популярных ответа, 7 оригинальных; *W%* 62, *D%* 30; *Dd%* 8. Оценка умственных способностей: потенциал 120, эффективность 110.
19. Общее число ответов 22: 1 *K*, 11 *F*, 4 *Fc*, 1 *c*, 3 *FC*, 2 *CF*; *W%* 45, *D%* 55; 2 популярных ответа, 4 оригинальных. Оценка интеллектуальных способностей по тесту Роршаха: потенциал 100, эффективность 100.
20. Уровень тревожности в опросном листе по детскому возрасту частично является следствием сверхстарательности Луизы и ее сильного желания угодить психологу, в исследовании которого она стремилась участвовать. (См. упоминание о том, что она была почтительна и угодлива с людьми, которых считала своими "покровителями"). Опросный лист по "тревоге на настоящее время", заполненный в присутствии социального работника, представляется более верным показателем уровня ее тревоги.
21. Общее количество ответов 20: 1 *M*, 5 *FM*, 3 *FK*, 7 *F*, 2 *Fc*, 2 *FC*, 4 популярных ответа, 2 оригинальных; *W%* 50, *D%* 40; *S%* 10; процент ответов на три последние карты 25. Оценка интеллектуальных способностей: потенциал 115, эффективность 100. (Это согласуется с IQ, равным 101, из отчета о психометрическом обследовании Бесси, проведенном в Доме ребенка во время ее пребывания в "Ореховом доме").
22. В подобных случаях я еще несколько раз отмечу, что количество заполненных пунктов опросника частично может быть следствием конформных, угодливых тенденций, проявляющихся у девушки при опросе (т.е. на нее влияет уверенность в том, что, заполнив много

пунктов, она порадует меня, психолога). Тот факт, что Бесси не заполняла множество пунктов, подтверждает эту гипотезу, поскольку она не принадлежала к конформному типу, а была самостоятельной и не поддавалась заметному влиянию желания угождать другим.

23. Оказалось, что ей необязательно являться в суд на разбирательство дела ее отца; со второй тревожащей ситуацией она успешно справилась, когда с ней пошли социальный работник и хозяйка приюта.
24. Ответ на карточку I: *W-F-A-P*; на карточку II: *W-M-H-P*; на карточку VIII: *D*?*W-FM-A-P*. На фазе тестирования границ она показала, что может использовать цвет и без труда описывать детали пятен. Результаты этой фазы тестирования согласуются с вышеприведенной гипотезой, что ее неблагополучие было не психотического порядка и объяснялось не органическими нарушениями, а скорее сильным психологическим конфликтом. У Долорес были некоторые проблемы с английским языком, но это не имело отношения к ее блокировке при тестировании, поскольку ответы, которые она дала, так же как и разговоры с экспериментатором, были абсолютно вразумительными.
25. Было бы желательно провести тест Роршаха сразу после "исповеди", но это оказалось невозможным. Тем не менее мы полагаем, что радикальные изменения, последовавшие за ее рассказом об истинных причинах беременности, отчетливо проявились в поведении.
26. Общее число ответов 15: 2 *M*, 4 *FM*, 8 *F*, 1 *FC*; *A%* 60; 4 популярных ответа, оригинальных нет; *W%* 33, *D%* 60, *d%* 7; общее время 14‘, в отличие от 35‘ при первом тестировании. По первому тестированию нельзя было оценить умственные способности; по данному они таковы: потенциал 110, эффективность от 90 до 100. (Ее тесты на интеллект в школах Нью-Йорка в пятом классе показывают IQ, равный 80, но этот результат можно считать ненадежным по причине ее языковых затруднений).
27. Важно, что в первых двух опросных листах, заполненных в период парализующего конфликта, число ответов очень высокое (отмечено много пунктов), в то время как в тот же самый период Долорес отказывалась давать ответы на тест Роршаха. Вероятное объяснение состоит в том, что человек знает, что именно он сообщает в опросниках; при этом нет опасности, что он случайно раскроет свою тайну. Значит, опросник не представлял для Долорес никакой угрозы.
28. В заключительной главе для сравнения Долорес с другими девушками берется *умеренно низкая* оценка тревожности, основанная на втором тесте Роршаха и на ее поведении после избавления от конфликта.
29. Общее число ответов 39: 2 *M*, 1 *FM*, 2 *K*, 18 *F*, 13 *Fc*, 1 *c*, 1 *FC*, 1 *CF*; об-

щий процент в области *F* 80; *W%* 15, *D%* 59, *d%* 5, *Dd%* 21; (*H* плюс *A*):(*Hd* плюс *Ad*) равно 9:14; популярных ответов 5, оригинальных 3. Оценка интеллектуальных способностей: эффективность 110, потенциал 115.

30. Когда я писал эти слова, мне хотелось взорваться.
31. Общее количество ответов 39: 2 *M*, 4 *FM*, 1 *k*, 4 *K*, 21 *F*, 3 *Fc*, 1 *c*, 1 *CF*; 65 процентов в области *F*; популярных ответов 6, оригинальных 7; общее количество процентов ответов на карточки VIII, IX и X 51; только один ответ *H* во всем протоколе; ригидная последовательность; *W%* 16, *D%* 68, *d%* 8, *dd%* 8. Оценка интеллектуальных способностей: эффективность 110, потенциал 125.
32. Хотя важным элементом в тесте Шарлотты были сознательно искаженные ответы, мы приводим количественные результаты, потому что в других случаях придерживались именно этой формы представления данных. Общее число ответов 36: 9 *M*, 4 *FM*, 4 *FK*, 9 *F*, 3 *Fc*, 4 *FC*, 3 *CF*; среднее время на каждый ответ 1‘45“; 8 популярных ответов, 7 оригинальных; *W%* 44, *D%* 42, d% 3, *Dd%* 11.
33. Здесь мы, конечно же, говорим только о психогенных формах психоза, т.е. о тех, которые происходят скорее от субъективного психологического конфликта, чем от органического нарушения. Общее утверждение о том, что такие психотические состояния характеризуются отсутствием тревоги, не противоречит факту, что некоторые формы паранойи сопровождаются тревогой; последняя — это иная конфигурация в рамках общего паттерна.
34. Общее количество ответов 22: 1 *M*, 6 *FM*, 1 *K*, 3 *FK*, 5 *F*, 1 *Fc*, 1 *FC*, 4 *CF*; 6 популярных ответов, 4 оригинальных; *W%* 50, *D%* 50. Оценка интеллектуальных способностей: потенциал 120, эффективность 110.
35. Тот факт, что *W%* в тесте Роршаха был невысок, подтверждает, что ее амбиции не носили агрессивного соревновательного характера.
36. Общее число ответов 40: 1 *M*, 6 *FM*, 1 *FK*, 14 *F*, 10 *Fc*, 2 *FC‘*, 6 *FC*; *W%* 20, *D%* 70, *Dd%* 5, *S%* 5; популярных ответов 5, оригинальных 15. Оценка умственных способностей: потенциал 110, эффективность 110.
37. Общее число ответов 12: 1 *M*, 5 *F*, 2 *Fc*, 2 *FC*, 1 *CF*, 1 *C*; 4 популярных ответа, оригинальных нет; *W%* 67, *D%* 33. Оценка умственных способностей: потенциал 100, эффективность 100 (или ниже).
38. Я считаю, что интроецированные требования у Ады и авторитарные правила и стандарты у ее матери — это во многом одно и то же.
39. Общее количество ответов 23: 3 *M*, 6 *FM*, 5 *F*, 6 *Fc*; *A%* 70; 6 популярных ответов, 6 оригинальных; *W%* 39, *D%* 61; среднее время реак-

ции 2′,17″; процент ответов на последние три карты 48. Интеллектуальные способности: потенциал 125, эффективность 110.

К ГЛАВЕ 10

1. Случаи Брауна, Хелен, Нэнси, Ады, Агнес, Эстер, Фрэнсис, Ирен и особенно Долорес.
2. Хотя случай Брауна не относится к исследованию незамужних матерей, важно отметить, что он проявлял ту же неспособность сознательно рассматривать мать как тирана, которым та несомненно являлась, и интерпретировал ее деспотическое поведение как проявление "любви". Содержащийся здесь конфликт выступает достаточно ясно, поскольку сновидения Брауна показали, что на более глубоком уровне он воспринимал мать как доминирующую и деспотичную женщину.
3. Это позволяет признать наличие каузальных связей между родительским отвержением, которое имеет место преимущественно в раннем возрасте, и предрасположенностью к невротической тревоге в данный момент. Априорное обоснование данной причинной связи дается в предыдущих главах (наряду с клиническими данными, подтверждающими это заявление) при обсуждении позиции Салливана, Хорни, Фромма, да и, вообще говоря, любого психоаналитического автора со времен Фрейда. Все приведенные рассуждения предполагают континуум индивидуальных структур характера.
4. Любопытно, что эта догадка, сделанная в 1950 г., предвосхищает концепцию двойных связей, предложенную Грегори Бейтсоном позже, в середине 1950-х. С тех пор я многократно обсуждал это с Бейтсоном. Для сравнения он привел ситуацию с Дарвином и Уоллесом: Дарвин (Бейтсон) увидел все возможности широкого применения новой идеи, а Уоллес (я) не увидел. Это действительно верно: в то время я не осознавал всей универсальности концепции. Также бесспорно, что в определенное время некоторые конструктивные идеи "витают в воздухе" как выражение "коллективного бессознательного" эпохи. Множество разных мыслителей уловили их более или менее одновременно. Я думаю, что "гений" — это тот, кто понимает, какая важная рыба попалась ему на крючок.
5. С. Кардинер считает, что при психологическом созревании западного человека основа для развития невротического конфликта закладывается, помимо всего прочего, непоследовательным воспитанием детей (глава 7).

6. Если отвержение всеобъемлющее — то есть если в первые месяцы жизни ребенок не переживает связь с родителями или заменяющими их лицами, пусть даже враждебно настроенными, — в результате мы получаем психопатическую личность. Для этого типа также характерно отсутствие невротической тревоги. Читатель может вспомнить, что в случаях Луизы и Бесси мы исключили такую возможность. Прекрасное описание этой проблемы можно найти в докладе Лоретты Бендер "Тревога у детей с нарушениями", который был сделан на симпозиуме Американской психопатологической ассоциации, посвященном тревоге (4 июня 1949 г.) и опубликован среди прочих материалов симпозиума, а также в книге Paul Hoch and Joseph Zubin, *Anxiety* (Нью-Йорк, 1950).
7. Эти находки описаны в обзоре неопубликованной работы Anna Hartoch Schachtel, Some conditions of love in childhood, 1943.
8. Donald W. MacKinnon, A topical analysis of anxiety, *Character & Pers.*, 1944, 12:3, 163—76.

К ГЛАВЕ 11

1. Блез Паскаль "Мысли" (курсив мой).
2. Bourne, Rosen, and Mason, Urinary 17-OHS Levels, перепечатано из *Archives of General Psychiatry,* август 1967, 17, 104—10.
3. *Ibid.*, p. 138.
4. *Ibid.*, p. 137.
5. Генрик Ибсен, *Собр. соч. в 4-х томах, том 2.* Пер Гюнт. Перевод А. и П. Ганзен. М.:, Искусство, 1956. Стр. 405.
6. Там же, стр. 411.
7. См. *Character analysis: principles and technique for psychoanalysis in practice and training*, trans. T. P. Wolfe (New York, 1945).
8. Jerome Cagan, Psychological development of the child. In Frank Falkner, *Human development* (Philadelphia, 1966).
9. Ирвин Джанис из Йеля в своем исследовании госпитализированных людей, которым предстояла операция, обнаружил, что и те, у кого "не было тревоги", и те, кто тревожился чрезмерно, находились в бедственном положении. Самое благоприятное состояние было у людей с умеренной тревогой, которые, по выражению Джаниса, брали на себя "труд волноваться" адекватно. (Ср. *Psychological stress* [New York, 1974]).
10. R. R. Grinker and S. P. Spiegel, *Men under stress* (Philadelphia, 1945).
11. *Op. sit.,* стр. 633.
12. Erich Fromm, *Man for himself, an inquiry into the psychology of ethics* (New York, 1947).
13. Критическое отношение Фрейда к религиозным догмам и его соб-

ственная горячая преданность науке как способы достижения счастья показаны в двух его книгах: *The future of an illusion* (London and New York, 1961) и *Civilization and its discontents* (London and New York, 1961).

К ГЛАВЕ 12

1. E. Paul Torrance, Comparative studies of the stress-seeking in the imaginative stories of preadolescents in twelve different subcultures, in Samuel Klausner (ed.), *Why man takes chances: studies in stress seeking* (New York, 1968).
2. Оценивание было проведено доктором Бруно Клопфером, экспертом по тесту Роршаха. Оценка интеллектуального потенциала основывается на тесте Роршаха, и ее нужно отличать от интеллектуальной эффективности. Я сильно сомневаюсь в том, важны ли для нашей проблемы результаты тестов, измеряющих эффективность интеллекта.
   Случай Шарлотты опущен, поскольку психотические образования привносят в картину личности посторонние элементы, главный из которых — уклонение от любых конфликтов, провоцирующих тревогу.
   Я стараюсь быть в курсе современной полемики относительно измерений интеллекта. "Интеллектуальный потенциал" можно назвать "творческим потенциалом", и при этом суть моих утверждений не изменится.
3. "Я могу тревожиться" — то же самое, что "я тревожусь", но только в менее сильной форме.
4. В обсуждении случая Сары было показано, что для нее внебрачная беременность была не такой тревожащей ситуацией, как для белых женщин. Следовательно, я сомневаюсь, что ее исключительности следует придавать большое значение.
5. См. стр. 45.
6. В качестве примера связи тревоги и интеллекта: Амен и Ренисон провели исследование детских страхов и сделали вывод, что более умные дети могут ярко вспомнить свои переживания страха и спроецировать их в будущее как потенциальные источники угрозы.
   E. N. Amen and N. Renison, A study of the relation between play patterns and anxiety in children, *Gen. Psychol. Mon.*, 1945, *50*, 3—41.
7. Kristen Kjerulff and Nancy Wiggins, Graduate students style for coping with stressful situations, *J. of Ed. Psych.*, 1976, *68* (3), 247—254.

8. John Simpowsky, The relation of stress and creativity to cognitive performance. *Diss. Abs. Int.*, 1973, *34* (5-A), 2399.
9. J. P. Denny, Effects of anxiety and intelligence on concept formation. *Journ. of Exp. Psych.*, 1966, *72*, 596—602.
10. Из *Brain-Mind Bulletin*, January 3, 1977, *2* (4).
11. W. D. Fenz and S. Epstein, Gradients of psychological arousal in parachutists as a function of an approaching jump, *Psychosom. Medicine*, 1967, *29*, 33—51.
12. См. Лидделл, стр. 52.
13. Soren Kierkegaard, *Sickness unto death*, trans. Walter Lowrie (Princeton, N.J., 1941), pp. 43—44.

К ПРИЛОЖЕНИЯМ

1. Три приведенных здесь опросных листа использовались для изучения фокуса тревоги у незамужних матерей, как описано в тексте, и не предназначены для других целей.

ЛИТЕРАТУРА

Adams, J. Donald. 1948. New *York Times Book Review*. January 11, 1948, p. 2.

Adler, Alfred. 1917. *The neurotic constitution*. English trans. by Bernard Glueck. New York: Moffatt, Yard & Co.

_____. 1927. *Understanding human nature*. Trans. by W. Beran Wolfe. New York: Greenberg Publisher, Inc.

_____. 1930. *The pattern of life*. ed. W. Beran Wolfe. New York: Cosmopolitan Book Corp.

_____. 1930. *Problems of neurosis,* ed. Phffippe Mariet. New York: Cosmopolitan Book Corp.

Alexander, Franz. 1934. The influence of psychologic factors upon gastrointestinal disturbances. *Psychoanal. Quart.* 3, 501—88.

Allport, G. W. 1942. *The use of personal documents in psychological science.* New York: Social Science Research Council.

Allport, G. W., and Vernon, P. E. 1933. *Studies in expressive movement.* New York: The Macmillan Co.

Auden, W. H. 1947. *The age of anxiety: a baroque eclogue*. New York: Random House, Inc.

Bailey, Pearce. 1935. *Theory and therapy: an introduction to the psychology of Dr. Otto Rank*. Paris: Jouve et Cie., Editeurs.

Bateson, Gregory. 1975. *Steps to an ecology of mind.* New York: Ballantine Books.

Beck, Aaron. 1972. Cognition, anxiety, and psychophysiolog-ical disorders. In Charles Spielberger (ed.). *Anxiety: current trends in theory and research*. Vol. П. New York: Academic Press.

Bender, Lauretta. 1950. Anxiety in disturbed children. In Paul Hock and Joseph Zubin (eds.). *Anxiety*. New York: Grune and Stratton.

Bernstein, Leonard. 1949. Notes on *The age of anxiety,* Bernstein's Second Symphony, in *Concert Bulletin*. Boston: Boston Symphony Orchestra.

Binger, Carl. 1945. *The doctor's job.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

Bourne, Peter, Rose, Robert, and Mason, John. 1967. Urinary 17-OHCS levels. *Archives of General Psychiatry,* 17, 104—10.

Brock, Werner. 1935. *An introduction to contemporary German philosophy*. London: Cambridge University Press.

Brown, Lawrason. 1933. The mental aspect in the etiology and treatment of pulmonary tuberculosis. *International Clinics*, 3:43,151—62.

Burckhardt, Jacob. 1935. *The civilization of the Renaissance in Italy*. Authorized trans. from 15th ed. by S. G. C. Middle-more. ("Bonibooks Series.") New York: Albert and Charles Boni, Inc.

Cannon, W. B. 1927. *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*. (2d ed.) New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.

_____. 1939. *The wisdom of the body* (Rev. and enl. ed.). New York: W. W. Norton & Co., Inc.

_____. 1942. Voodoo death. *Amer. Anthrop.*, 44:2, 169—81.

Cassirer, Ernst. 1944. *An essay on man*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Coates, D. B., et al. 1976. Life-event changes and mental health. In Irwin Sarason and Charles Spielberger (eds.), *Stress and anxiety*. Vol. III. New York: John Wiley and Sons, pp. 225—250.

Cousins, Norman. 1945. *Modern man is obsolete*. New York: The Viking Press, Inc.

Dollard, John. 1935. *Criteria for the life history*. New Haven: Yale University Press.

_____. 1942. *Victory over fear*. New York: Reynal & Hitch-cock, Inc.

Dollard, John, and Harten, Donald. 1944. *Fear in battle* (Rev. ed.) Washington, D.C.: *The Infantry Journal*, 1944.

Du Bois, Cora. 1944. *People of Alor*. (With analyses by Abram Kardiner and Emil Oberholzer.) Minneapolis: University of Minnesota Press.

Dunbar, Helen Flanders. 1938. *Emotions and bodily changes*, (Rev. ed.) New York: Columbia University Press.

_____. 1942. The relationship between anxiety states and organic diseases. *Clinics*. 1:4, 879—907.

_____. 1943. *Psychosomatic diagnosis*. New York: Paul B. Hoeber, Inc., Medical Book Dept. of Harper & Bros.

Dunne, John S. 1972. *The way of all earth*. New York: Macmillan.

Ebon, Martin. 1948. *World communism today*. New York: Whittlesey House.

Endler, Norman. 1975. A person-situation-interaetion model for anxiety. In Charles Spielberger and Irwin Sarason (eds.), *Stress and anxiety*. Vol. I. New York: John Wiley and Sons, pp. 145—162.

Engel, George. 1962. *Psychological development in health and disease*. Philadelphia: W. B. Saunders Co.

Ford, Charles. 1975. The *Pueblo* incident: psychological response to social stress. In Irwin Sarason and Charles Spielberger (eds.). *Stress and anxiety*. Vol. П. New York: John Wiley and Sons.

Frank, L. K, 1936. Society as the patient. *Amer. J. Social.,* 42, 335.

_____. 1939. Projective niethods for the study of personality. *J. Psychol.,* 8, 389—415.

Freud, Sigmund. 1968. *A general introduction to psychoanalysis.* New York: Liveright (First published in German in 1916.)

_____. 1974. *New Introductory lectures in psychoanalysis.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

_____. 1964. *The problem of anxiety.* Trails, by H. A. Bunker. (American ed.) New York: W. W. Norton & Co., Inc. (Originally published under the title *Inhibition, symptom, and anxiety* by the Psychoanalytic Institute, Stamford, Conn., 1927.)

_____. 1970. *An outline of psycho-analysis.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

promm, erich. 1939. Selfishness and self-love. *Psychiatry, 2,* 507—23.

_____. 1941. *Escape from freedom.* New York: Rinehart & Co., Inc.

_____. 1947. *Man for himself, an inquiry into the psychology of ethics.* New York: Rinehart & Co., Inc.

Gesell, A. L. 1929. The individual in infancy. In Carl Mur-chison (ed.), *The foundations of experimental psychology.* Worcester, Mass,: dark University Press. Pp. 628—60.

Goldstein, Kurt. 1938. A further comparison of the Moro reflex and the startle pattern. *J. Psychol., 6,* 33—42.

_____. 1939. *The organism, a holistic approach to biology.* New York: American Book Co.

_____. 1940. *Human nature in the light of psychopathology.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Gray, G. W. 1939. Anxiety and illness. *Harper's Magazine,* May, 1939, pp. 605—16.

Gray, J. 1971. *The psychology of fear and stress.* London: Weidenfeld and Nicolson.

Greenacre, Phyllis. 1941. The predisposition to anxiety. *Psychoanal. Quart.,* 10, 66—94, 610—38.

Grinker, R. R. 1944. Treatment of war neuroses. *J. Amer. med. Assn.,* 126:3, 142—45.

Grinker, R. R., and spiegel, S. P. 1945. Men *under stress.* Philadelphia: The Blakiston Co.

Groen, J. J. and Bastiaans, J. 1975. Psychosocial stress, inter-human communication and psychosomatic disease. In Charles Spielberger and Irwin Sarason. (eds.), *Stress and anxiety.* Vol. I. New York: John Wiley and Sons, pp. 27—50.

Hagman, R. R. 1932. A study of fears of children of preschool age. *J. exp. Educ.,* 1, 110—30.

Halliday, James L. 1948. *Psychosocial medicine, a study of the sick soci-*

ety. New York: W. W. Norton & Co., Inc.

Hallowell, A. I. 1938. Fear and anxiety as cultural and individual variables in a primitive society *J. soc, Psychol., 9,* 25—47.

_____. 1941. The social function of anxiety in a primitive society. *Amer. social. Rev*., 6:6, 869—87.

Hartz, Jerome. 1944. Tuberculosis and personality conflicts. *Psychosom. Med., 6:1,* 17—22.

Hastings, Donald W. 1945. What fear is—and does—to fighting men. New *York Times Magazine,* July 15, 1945, pp. 11, 31—32.

Healy, W., Bronner, A. F., and Bowers, A. M. 1930. *The meaning and structure of psychoanalysis.* New York: Alfred A. Knopf, Inc.

Hershey, Lewis B. 1942. Fear in war. *New York Times Magazine,* September 27, 1942, pp. 5, 6, 36.

Hesse, Herman. 1947. *Steppenwolf.* Trans. by Basil Creighton. New York: Henry Holt & Co., Inc.

Hoch, Paul and Zubin, Joseph (eds.). 1950. *Anxiety: proceedings of the thirty-ninth annual meeting of the American Psychopathological Association.* New York: Grime and Stratton. Republished by Hafner Publishing Co., New York, 1964.

Horney, Karen. 1937. *The neurotic personality of our time.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

_____. 1939. *New ways in psychoanalysis.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

_____. 1945. Омг *inner conflicts, a constructive theory of neurosis.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

Horowitz, Makdi. 1976. *Stress response syndromes.* New York: Jason Aronson, Inc.

Huizinga, Johan. 1924. *The waning of the Middle Ages.* London. Edward Arnold *& Co.*

Hunt, J. McV. (ed.). 1944. *Personality and the behavior disorders.* New York: The Ronald Press Co.

Ibsen, Henrik. *Eleven plays of Henrik Ibsen.* New York: Random House, Inc.

Ibsen, Henrik. 1963. *Peer Gynt. Trass,* by Michael Meyer. Garden City, N.Y.: Doubleday, p. 16.

Janis, Irving. 1958. *Psychological Stress.* New York: Academic Press.

Jersild, A. T. 1933. *Child psychology*. (Rev. ed.) New York: Prentice-Hall, Inc., 1940.

_____. 1935. Methods of overcoming children's fears. *J. Psychol.,* 1, 75—104.

Jersild, A. T., Mamcey, P. V., and Jersild, C. D. 1933. *Children's fears, dreams, wishes, daydreams, likes, pleasant and unpleasant memories.* Child Develpm. Monogr. No. 12. New York: Teachers College, Columbia University.

Jersild, A. T., and Holmes, F. B. 1935. *Children's fears*. Child Develpm. Monogr. No. 20. New York: Teachers College, Columbia University.
Jones, E. S. 1944. Subjective evaluations of personality. In J. McV. Hunt (ed.). *Personality and the behavior disorders*. New York; The Ronald Press Co. I, 139—70.
Jones, H. E., and Jones, M. C. 1928. A study of fear. *Childhood Education, S,* 136—43.
Jung, C. G. 1916. *Collected papers on analytical psychology*. Authorized trans. by C. E. Long. London: Bailliere, Tindall &Cox.
_____. 1938. *Psychology and religion*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
Kafka, Franz. 1930. *The castle*. Trans. from the German by Edwin and Willa Muir. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
_____. 1937. *The trial*. Trans. from the German by Edwin, and Willa Muir. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
Kagan, Jerome. 1966. Psychosocial development of the child. In Frank Falkner, *Human development*. Philadelphia: W. B. Sounders.
Kardiner, Abram. 1939. *The individual and his society—the psychodynamics of primitive social organization*. With a foreword and two ethnological reports by Ralph Linton. New York: Columbia University Press.
_____. 1945. *The psychological frontiers of society*. New York: Columbia University Press.
Kierkegaard, Soren. 1941. *Sickness unto death*. Trans. by Walter Lowrie. Princeton, N.I.: Princeton University Press. (Originally published in Danish, 1849.)
_____. 1944. *The concept of dread*. Trans. by Walter Lowrie. Princeton, N.J.: Princeton University Press. (Originally published in Danish, 1844.)
_____. 1976. *The concept of anxiety*. Ed. and trans. by Howard V. Hong and Edna V. Hong. Northfield, Minn.
Kimmel, H. D. 1975. Conditioned fear and anxiety. In Charles Spielberger and Irwin Sarason (eds.). *Stress and anxiety*. VoL I. New York: John Wiley and Sons, pp. 189—210.
Kjerulfp, Kristeff, and Wiggin, Nancy. 1976. Graduate students' style for coping with stressful situations. *Journal of Educational Psychology,* 68:3, 247—254.
Klausner, Samuel (ed.). 1968. *Why man takes chances: studies in stress seeking*. New York: Anchor Books, Doubleday & Company.
Klineberg, Otto. 1940. *Social psychology*. New York: Henry Holt & Co., Inc.
Klopfer, Bruno, and Kelley, Douglas. 1942. *The Rorschach technique, a manual for a protective method of personality diagnosis*. Yonkers, N.Y.: World Book Co.
Kubie, L. S. 1941. The ontogeny of anxiety. *Psychoanal. Rev.*, 8:1,78—

85.

Landis, C., and Hunt, W. A. 1939. *The startle pattern.* New York: Rinehart & Co., Inc.

Lazarus, Richard, and Averill, James. 1972. Emotion and cognition: with special reference to anxiety. In Charles Spielberger (ed.). *Anxiety: current trends in theory and research.* Vol. П. New York: John Wiley and Sons, pp. 241—283.

Leonard, A. G. 1906. *The lower Niger and its tribes.* London.

Levine, Seymour. 1971. Stress and behavior. *Scientific American. 224i: 1,26—31.*

Levitt, Eugene. 1972. A brief commentary on the "psychiatric breakthrough" with special emphasis on the hematology of anxiety. In Charles Spielberger (ed.). *Anxiety: current trends in theory and research.* Vol. I. New York; Acadarnic Press. bvy, D. M. 1938. Maternal overprotection. *Psychiatry,* 1, 561 ff.

_____. 1949. The source of acute anxieties in early childhood. In Paul Hoch and Zubin (eds.). *Anxiety.* New York: Qrune and Stratton.

Levin, Kurt. 1936. *Principles of topological psychology.* New York: McGraw-Hill Book Co., Inc.

Liddell, Howard S. 1949. The role of vigilance in the development of animal neurosis. In Paul Hoch and Joseph Zubin (eds.). *Anxiety.* New York: Grune and Stratton, pp. 183—197.

Lifton, Robert Jay. 1961. *History and human survival.* New York: Random House.

_____. 1961. *Thought reform and the psychology of fatalism.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.

_____. 1976. *The life of the self.* New York: Simon and Schuster.

Lowrie, Walter. 1944. *A short life of Kierkegaard.* Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Ludwig, Walter. 1920. Beitrage zur Psychologic der Furcht im Kriege. In Stein and Upmann (eds.), *Beitrage zur Psychologic des Krieges.* Leipzig.

Luria, A. R. 1932. *The nature of human conflicts.* New York: Uveright Publishing Corp.

Lynd, R. S., and lynd, H. M. 1929. *Middletown.* New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.

_____. 1937. *Middletown in transition.* New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.

Lynn, Richard. 1975. National differences in anxiety. In Irwin Sarason and Charles Spielberger (eds.), *Stress and Anxiety.* Vol. П. New York: John Wiley and Sons, pp. 257—272.

MacKinnon, donald W. 1944. A topological analysis of anxiety. *Character & Pers.,* 12:3, 163—76.

Maller, J. B. 1944. Personality tests. In J. McV. hunt (ed.), *Personality and the behavior disorders.* New York: The Ronald Press Co.

1,170—214.
Mann, Thomas. 1937. *Freud, Goethe, Wagner.* New York: Alfred A. Knopf, Inc.
Mannheim, Karl. 1941. *Man and society in an age of reconstruction.* New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
Maslow, A. H., and Mittelmann, Bela. 1941. *Principles of abnormal psychology: the dynamics of psychic illness.* New York: Harper & Bros.
Mason, John. 1975. Emotion as reflected in patterns of endocrine integration. In L. Levi (ed.), *Emotions—their parameters and measurement.* New York: Raven Press.
Matthbws, Herbert L. 1946. *The education of a correspondent.* New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.
May, Mark A. 1941. *Education in a world of fear.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
May, Rollo. 1950. Historical roots of modem anxiety theories. Paper read before the American Psychopathological Association. In Paul Hoch and Joseph Zubin (eds.). *Anxiety.* New York: Grime and Stratton, 1964, pp. 3—16.
______. 1950. *The meaning of anxiety.* First Edition. New York: Ronald Press.
______. 1953. *Man's search for himself.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.
______. (ed.). 1960. *Symbolism in religion and literature.* New York: George Braziller.
______. 1967. *Psychology and the human dilemma.* Princeton: Van Nostrand Co.
______. 1969. *Love and will.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.
May, Rollo, Angel, Ernest, and Ellenberg, Henri (eds.). *Existence: a new dimension in psychiatry and psychology.* New York: Basic Books.
Miller, N. E„ and Dollakd, J. 1941. *Social learning and imitation.* New Haven, Conn.: Yale University Press.
Mittelmann, B., Wolff, H. G., and Scharf, M. P. 1942. Experimental studies on patients with gastritis, duodenitis, and peptic ulcer. *Psychosom. Med.,* 4:1, 5—61.
Mowrer, O. H. 1939. A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. *Psychol. Rev.,* 46:6, 553—65.
______. 1939. The Freudian theories of anxiety: a reconciliation. New Haven, Conn.: Institute of Human Relations, Yale University (mimeographed).
______. 1940. Anxiety-reduction and learning. *J. exp. Psychol;* 27:5,497—516.
______. 1940. *Preparatory set (expectancy)—some methods of measurement.* Psychol. Monogr. No. 233.
______. 1950. *Learning theory and personality dynamics.* New York:

Ronald Press.

______. 1950. Pain, punishment, guilt, and anxiety. In Paul Hoch and Joseph Zubin (eds.). *Anxiety*. New York: Grune and Stratton.

Mowrer, 0. H., and Ullman, A. D. 1945. Time as a determinant in integrative learning. *Psychol. Rev;* 52:2, 61—90.

Mumford, Lewis. 1944. *The condition of man*. New York: Harcourt, Brace *& Co.*, Inc.

Murphy, Gardner. 1932. *An historical introduction in modern psychology*. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.

Murphy, Gardner, Murphy, L. B., and Newcomb, T. M. 1937. *Experimental social psychology, an interpretation of research upon the socialization of the individual*. (Rev. ed.) New York: Harper & Bros.

Murray, H. A., Jr., et *al.* 1938. *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Niebuhr, Reinhold. 1941. *The nature and destiny of man*. New York: Chas. Scribner's Sons.

Northrop, F. S. C. 1946. *The meeting of East and West, an inquiry concerning world understanding*. New York: The Macmillan Co.

Oberholzer, Emil. 1949. Anxiety in Rorschach's experiment Paper read before the American Psychopathological Association, June 3, 1949.

Opler, M. K. 1956. Culture, psychiatry, and human values. New York: Thomas.

Ortega y Gasset, Jose. 1946. *Concord and liberty*. Trans. from the Spanish by Helen Wey. New York: W. W. Norton & Co., Inc.

Pascal, Blaise. 1946. *Pensees*. Ed. and trans. by G. B. Rawlings. Mt. Vernon, N.Y.: Peter Pauper Press.

Pfister, Oscar. 1948. *Christianity and fear, a study in history and in the psychology and hygiene of religion*. Trans. by W. H. Johnston. New York: The Macmillan Co.

Pintner, R., and Lev, J. 1940. Worries of school children. *J. genet. Psychol.* 56, 67—76.

Plant, J. A. 1937. *Personality and the cultural pattern*. New York: Commonwealth Fund, Division of Publications.

Plaut, Paul. 1920. Psychographie des Krieges. In Stein and Lipmann (eds.), *Beitrage zur Psychologic des Krieges*. Leipzig.

Rado, Sandor. 1950. Emergency behavior, with an introduction to the dynamics of conscience. In Paul Hoch and Joseph Zubin (eds.). *Anxiety*. New York: Grune and Stratton, pp. 150—175.

Rank, Otto. 1929. *The trauma of birth*. New York: Harcourt, Brace & Co., Inc.

______. 1936. *Will therapy*. New York: Alfred A. Knopf, Inc.

Rees, J. R. 1946. What war taught us about human nature. *New York Times Magazine,* March 17, 1946, pp. 11, 54—55.

Reich, Wilhelm. 1945. *Character analysis: principles and technique for psychoanalysis in practice and training*. Trans. by T. P. Wolfe. New York: Orgone Press. (First published in German in 1935.)

Reik, Theodore. 1941. Aggression from anxiety. *Int. J. Psycho-Anal.*. 22, 7—16.

Riezler, Kurt. 1944. The social psychology of fear. *Amer. J. Social.,* 46:6, 489—98.

Rolland, Roman. 1915. *Michaelangelo.* New York: Albert and Charles Boni, Inc.

Rorschach, Hermann, 1942. *Psychodiagnostics.* New York: Grune and Stratton, Inc.

Sarason, Irwin, and Spielberger, Charles (eds.). 1975 and 1976. *Stress and anxiety*. Vols. П and Ш. New York: John Wiley and Sons.

Sarason, Seymour, et al. 1960. *Anxiety in elementary school children.* New York: John Wiley and Sons.

Saul, Leon J. 1944. Physiological effects of emotional tension. In J. McV. Hunt (ed.). *Personality and the behavior disorders.* New York: The Ronald Press Co. Pp. 269—306.

Schiche, E. 1920. Zur Psychologic der Todesahungen. In Stein and Lipmann (eds.), *Beitrage zur Psychologic des Krieges.* Leipzig.

Schlesinger, Arthur M., Jr. 1948. Communism: a clear-eyed view (book review). *New York Times Book Review Section,* February 1, 1948, p. 1.

Schmideberg, Melitta. 1940. Anxiety states. *Psychoanal. Rev.,* 27:4, 439—49.

Selye, Hans. 1950. *The physiology and pathology of exposure to stress,* Montreal: Acta.

______. 1956. *The stress of life.* New York: McGraw-Hill Company.

______. 1974. *Stress without distress.* Toronto: McClelland and Stewart Limited.

Spielbercer, Charles. 1966. *Anxiety and behavior.* New York: Academic Press.

_____. (ed.). 1972. *Anxiety: current trends in theory and research.* Vols. I and II. New York: Academic Press.

Spielberger, Charles, and Sarason, Irwin (eds.). 1975 and 1977. *Stress and anxiety.* Vols. I and IV. New York: John Wiley and Sons.

Spinoza, Baruch. 1910. *The ethics of Spinoza and treatise on the correction of the intellect.* London: Everyman Edition.

Stekel, Wilhelm. 1923. *Conditions of nervous anxiety and their treatment.* Authorized trans. by Rosalie Gabler. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., Ltd.

Sullivan,Harry Stack. 1947. *Conceptions of modern psychiatry.* Washington, D.C.: William Alanson White Psychiatric Foundation. (Reprint-

ed from *Psychiatry,* 3:1 and 8:2.)
_____. 1948. The meaning of anxiety in psychiatry and life. *Psychiatry,* 2:1, 1—15.
_____. 1949. The theory of anxiety and the nature of psychotherapy. *Psychiatry,* 12:1, 3—13.
Symonds, John Addington. 1935. *The Italian Renaissance.* New York: Random House, Inc.
Symonds, Percival M. 1946. *The dynamics of human adjustment.* New York: Appleton-Century-Crofts, Inc.
Tawney, R. H. 1920. *The acquisitive society.* New York: Har-court. Brace & Co., Inc.
Teichman, Yona. 1975. The stress of coping with the unknown regarding a significant family member. In Irwin Sarason and Charles Spielberger (eds.). *Stress and anxiety.* Vol. П. New York: John Wiley and Sons, pp. 243—254.
Tillich, Paul. 1944. Existential philosophy. *Journal of the History of Ideas,* 5:1, 44—70.
_____. 1947. *The Protestant era.* Chicago; University of Chicago Press.
_____. 1949. Anxiety-reducing agencies in our culture. Papet read before the American Psyehopathological Association, June 3, 1949.
Toynbee, Arnold J. 1949. How to turn the tables on Russia. *Woman's Home Companion,* August, 1949, pp. 30 ff.
Tregear, E. J. *Anthrop. Inst.,* 1890,19, 100.
Vasari, Giorgio. 1946. *Lives of the artists.* Abridged and ed. by Betty Burroughs. New York: Simon & Schuster, Inc.
Watson, John B. 1924. *Behaviorism.* New York: W. W. Norton & Co., Inc.
Willoughby, R. R. 1935. Magic and cognate phenomena: an hypothesis. In Carl Murehison, ed., *A Handbook of Social Psychology.* Worcester, Mass.: Clark University Press.
Wolf, Stewart, and Wolfp, H. G. 1947. *Human gastric function.* New York: Oxford University Press.
Wolfe, Thomas. 1929. *Look homeward, angel.* New York; Chas. Scribner's Sons.
_____. 1934. *You can't go home again.* New York: Harper & Bros.
_____. 1935. *Of time and the river.* New York: Harper & Bros.
Yaskin, Joseph. 1937. The psychobiology of anxiety, a clinical study. *Psychoanal. Rev.,* Supp. to Vols. 23—24, pp. 1—93.
Young, Paul Thomas. 1968. Emotion. In *International encyclopedia of social sciences.* Vol. 5. New York: Macmillan.
Zeligs, Rose. 1939. Children's worries. *Sociology and Social Research,* 24:22—32.
Zilboorg, G. 1932. Anxiety without affect. *Psychoanal. Quart., 2,* 48—67.
Zinn, E. 1940. Anxiety—clinically viewed. Paper presented before the Monday Night Group, season of 1939—40. New Haven, Conn.: Institute of Human Relations, Yale University (mimeographed).

СОДЕРЖАНИЕ

Ролло Мэй

СМЫСЛ ТРЕВОГИ

Перевод М.И. Завалова и А.И. Сибуриной

Редактор А.Н. Печерская

Ответственная за выпуск И.В. Тепикина

Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 13.01.2001 г.

Формат 60×88/16. Гарнитура Таймс. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 24. Уч.-изд. л. 23,3. Тираж 2 тыс. экз.

Заказ №

М.: Независимая фирма "Класс", 2001. — 384 с.

103104, Москва, а/я 85.

E-mail: kroll@aha.ru

Internet: http://www.igisp-klass.aha.ru

ISBN 0—671—82302—7 (USA)

ISBN 5—8635—034—0 (РФ)

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: klass@igisp.ru

Internet: http://www.igisp.ru